

First Edition 3,000 Copies, Registered 1927

Second Edition 2,000 Copies, Registered July 8, 1931

Third Edition 3,000 Copies, Registered September 15, 1938

Fourth Edition 5,000 Copies, Registered July 12, 1954

By

*Oriental Watchman Publishing House
Salisbury Park, Poona 1*

—All Rights Reserved—

Printed and Published by O. A. Skau at and for the Oriental Watchman
Publishing House, Salisbury Park, Poona 1, India. 5,000—2688-54.

వైద్య విజ్ఞానమునకు సంబంధించిన ప్రాథమికసత్యములు మార్పుచెందక పోయినను, పరిశోధనలలో ఈ శాస్త్రము ఎల్లప్పుడు ముందంజ వేయుచునే యున్నది. “ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు” ప్రథమముగా 1924 వ సంవత్సరములో ప్రచురించ బడినది. దరిమిలా ఆంగ్ల భాషలో పదమూడు కూర్పులు ప్రచురించ బడుటయు, బెంగాలీ, గుజరాతీ, మరాఠీ, హిందీ, తురకము, అరబ్బము, తెలుగు, కన్నడము, మలయాలపు భాషలలో అనువదించబడడము జరిగినది. అదినుండి “ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు” కాలగతి కనుకూలించు గ్రంథము. వైద్యశాస్త్రములో నూతన అవిష్కరణలు పెక్కుగలవు—పెన్నిలిన్, నల్పాద్రగ్గుల ఆగమనము వైద్య చికిత్సా విధానములను తల్ల క్రిందులు చేసినది.

ఈ గ్రంథము నందు పేర్కొనబడిన వ్యాధులకు తగిన వైద్య చికిత్స, భోజన పద్ధతులు, ఆధునిక పరిశోధనల ననుసరించ బడినవి. ప్రస్తుతపు వైద్య శాస్త్రాను కూలముగా ఇందు కొన్ని అధ్యాయములు కలుప బడినవి.

పూర్వపు ప్రచురణలు ఇండియా, పాకిస్తాన్, బర్మా, సింహళదేశస్థులకు చేసిన మేలు అపారమైనదనుట అతిశయోక్తి కాదు. దక్షిణాఫ్రికా ప్రజల ఆరోగ్య నిర్మాణములో ఇతేధికముగా సహకరించ గలదనే విశ్వాసముతో ఈ ముద్రణమును ప్రచురించు చున్నాము.

“ఆరోగ్యము దీర్ఘాయువు” వైద్యుని స్థానే వైద్యచికిత్స చేయగలుగునని మా అభిప్రాయము ఎంతమాత్రముకాదు. అయితే, అనారోగ్యమునకు గల కారణములను గూర్చియు, ఆయావ్యాధులయొక్క చిహ్నములను గూర్చియు, తెలిసికొనిన చదువరి వైద్యుని సహాయ మెప్పుడవసరమో గుర్తించ గలడు. ఈ రీతిగా ప్రాంతాని దృష్టిలో వైద్యులు, వైద్యశాలలయొక్క ప్రాముఖ్యత హెచ్చునే గాని తగ్గదు.



విషయ సూచిక

అధ్యాయములు

పుట

1.	మానవుని మహా విలువైన సొత్తు	17
2.	శరీర నిర్మాణము	21
3.	శరీరము పోషించబడు విధము	25
4.	దంతములు	31
5.	శ్వాసవాయువములు	34
6.	జీవపు ధార	41
7.	ఋషిరావయవములు	45
8.	శరీర చలనము	50
9.	శరీరపు పరిపాలనా పద్ధతి	64
10.	చూపు, వినికిడి	68
11.	శరీరము ప్రత్యుత్పత్తిచేయు విధము	73
12.	మధ్యము, పొగాకు	82
13.	ఆరోగ్యముకొరకు అహారము	87
14.	రుగ్మతలకు కారణము	96
15.	ఈగలు అపాయకరమైనవి	103
16.	నూరేండ్లుబ్రతుకు విధానము	105
17.	ప్రమాదములు, అగత్యములు	110
18.	గర్భిణి, ప్రసవము	129
19.	శిశువులయొక్కయు, చిన్నబిడ్డలయొక్కయు సంరక్షణ	145
20.	గృహవైద్యశాల	158
21.	చిన్నబిడ్డలకు కలిగెడు వ్యాధులు	180
22.	సామాన్య శారీరక రోగములు	189
23.	జీర్ణవాహకకు సంబంధించిన వ్యాధులు	212
24.	కిటకములచే వ్యాపింపజేయబడు వ్యాధులు	225
25.	పోషక రోగములు	239
26.	జంతువులుమోయు వ్యాధులు	243
27.	గొంతు నాశకముల వ్యాధులు	253

28.	రోమ్ముయొక్క వ్యాధులు
29.	సాంఘిక వ్యాధులు
30.	స్త్రీ రోగములు
31.	చర్మ వ్యాధులు
32.	కంటి రోగములు
33.	నానావిధములైన ఇతర రోగములు
34.	ఆరోగ్య సూత్రములు దైవనిర్ణయములు
	మందుల జాబితా

కన్ను, దానిభాగములు	70
చెవి, చెవిభాగములు	71
పురుషంగములు	74
స్త్రీ ఆవయవములు	78
భోజనము దాచుకొనుటకు ఈగలు చొరని పెట్టి	92
శాస్త్రపరిశోధన	96
రక్తగ్రహణి, వాంతిభేది సూక్ష్మజీవులు	97
అజీర్ణము, విషజ్వరపు క్రిములు	98
పెద్దదిగా చూపబడిన ఈగ	104
156 సంవత్సరాల-జోరా ఆ గా	107
గాయపడిన మోకాటికి కట్టు	111
చేతికి కట్టు కట్టు విధము	114
పాదమునకు, తలకు, తొడకు, కంటికి కట్టు కట్టు విధము	115
త్రికోణాకారపు కట్టు, భుజపు కట్టు	117
రక్తమునాపుటకు నొక్కవలసిన తావులు	118
బెణికిన చీలమండలకు కట్టు	119
విరిగిన చేతికి అకశ్మికముగ తయారుచేసిన కట్టు	121
నిప్పంటుకొన్న వస్త్రముల నార్పుట	123
నీటిలో మునిగిన వానిని తెప్పరిల్ల జేయుట	126
పుట్టిన బిడ్డను గాలిపీల్చుకొనునట్లు చేయువిధము	139
పుట్టిన బిడ్డకు నాభికట్టు	140
పుట్టిన వెంటనే బిడ్డను పట్టుకొనవలసిన విధము	142
చంటిబిడ్డలకువచ్చు దంతములు	147
చంటిబిడ్డలకు స్నానముచేయు విధము	148
గుడ్డలుంచుకొను గంప	149
నారింజపండ్ల గుత్తు	153
పాలబుడ్డి	155
వేడికాపడములు పెట్టువిధము	1-4	163
" "	5-7	164

వేడిపాద స్నానము
కూర్చుండిచేయు స్నానమునకు కావలసిన ఉపకరణములు			
ఎనీమా గొట్టము
చంటిబిడ్డకు ఎనీమావచ్చు విధము
మురికి చేతులతో తినుపిల్లలు
ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికల పిల్లలచాతికి కట్టు కట్టు విధము			
నీటిని కల్మషముచేయు రీతి
పేగుల శుద్ధిచేయుట కుషయోగించు పిచికారి
రోగము కలుగజేయు కీటకములు
ఎలుకల బోను
మలేరియాదోమ, మామూలుదోమ
పేగులలో నివశించు క్రిములు
కొంకిపురుగుయొక్క ఆయా దశలు
బద్ధిపురుగు—బేపువర్మ్స్
ఎడినాయిడ్స్, గవదబిళ్లలు
దగ్గుటవల రొంపపురుగులు వ్యాపించును		
క్షయక్రిములు వ్యాపింపజేయు విధము		
సిఫిలిస్ వ్యాధికి గురియైన చేయి
కంటిలో నలును తియువిధము

రంగు పటములు

మనుష్యాకృతి పటము
ఉదరము
గర్భములో పెండము
గొంతు కండలు

1 వ ప్రకరణము

మానవుని మహా విలువైన సొత్తు

మనుష్యునకు ప్రాణము చాలా ప్రియమైనది; దాని తరువాత ప్రియమైనది ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యము లేనియెడల దానియొక్క యుపయోగములో సంపూర్ణముగా కాకున్నను, చాలా మట్టుకైనను పోయి, దాని సంతోషా నందములు కూడా చెడిపోవును.

అనారోగ్యవంతుడైన మనుష్యుడు తాను బాధను, అసౌఖ్యమును అనుభవించుటే గాక తనకు కావలసిన వాటిని సంపాదించు కొనుట కశక్తుడై యితరులు తమ స్వంత పనులు మానుకొని తనకు నహాయము జేయవలసి వచ్చునట్లు జేయుచున్నాడు.

రోగి ఇతరులకు చిక్కులు కలిగించును

వీటికి తోడు జబ్బు మనుష్యుడు యిరుగు పొరుగు వారికి అపాయము కలుగ చేయువాడుగా నున్నాడు. వీలనన చాల వ్యాధులు ఒకరి నుండి మరియొకరికి బ్రాకును. ఒక కుటుంబములో నొకరికి వ్యాధి యంకురించిన, యది త్వరలోనే ఇంటిలోని వారందరిని తనవాత బడవేసికొను చుండుట మనము పలుచోట్ల చూచుచున్నాము. తరుచుగా ఆ కుటుంబము నుండి యితర కుటుంబములకు వ్యాధి వ్యాపించి, యపరమిత నష్టములకు పాలుజేయు చున్నది. వ్యాధిగ్రస్తులైన వారు పనులు జేయలేక పోవుటచేత చాల ధననష్టము, వీటన్నికంటె విలువైనది ప్రాణ నష్టము గల్గుచున్నది.

అంతేకాక ఆరోగ్యము చెడిన, మరల అది ఒక రోజులో బాగుపడనేరదు. చాల రోగములు కుదురుటకు చాల దినములు పట్టును, చాల శ్రమ పడవలసి వచ్చును.

శరీరము కాపాడు కొనుటకు దానిని ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు ప్రతి వాని

ప్రధాన కార్యము. ఈ కార్యము తన కొరకే గాక తన కుటుంబము కొరకు, తన యిరుగు పొరుగువారి కొరకు, అన్నిటి కంటె ముఖ్యముగ తనను పుట్టించిన సృష్టి కర్త కొరకు నిర్వహింప వలెను. జబ్బులు దేవతలచేత గాని, దయ్యముల చేతగాని, శితోష్ఠ పరిస్థితుల చేతగాని, కలుగుచున్నవని దలచుటయున్ను, చావు బ్రతుకులు కర్తచేత కలుగుచున్నవని దలచుటయును చాల పొరపాటు.

ఆస్వస్థతకు కారణము

రోగము ఆరోగ్య సూత్రములకు భిన్నముగా నడచుటచేత సంభవించు చున్నది. ఆరోగ్య సూత్రముల బాగుగా గమనించుట చేతను, శరీర విషయమెక్కువ శ్రద్ధ దీసికొనుట చేతను, సామాన్య జనులలో పదిలో నెనిమిది పాళ్లు రోగమును తప్పించుకొనవచ్చును. ఆరోగ్యసూత్రములను గమనించు వారికి పెక్కుంధ్రు వాంఛించు దీర్ఘాయువు అనే ఆశీర్వాచనము కలుగును. ఆరోగ్యసూత్రములకు వ్యతిరేకముగ నడచువారికి అనారోగ్యము, చావు అను యిక్కట్లు సంభవించును.

దేహారోగ్యము ఆశ్రద్ధ చేయబడు చున్నది

మామూలుగా ప్రజలారోగ్యముగా నున్నప్పుడు శరీరారోగ్య విషయమై కొంచ మైనను దలపరు, కాని వారు నీరసించి, జబ్బుపడి, చావుదగ్గర పడినప్పుడు శరీరము విషయమై జాగ్రత్తగా నుండుటయెట్లో అప్పుడు చదువ నారంభింతురు; కాని పాపము! కాలమంతమై పోయినది. శరీరము మంచి స్థితిలో నుంచుకొనుటకు చిన్నతనములోనే ప్రారంభించ వలెను. చంటిబిడ్డ కారోగ్యమైన శరీరము, బలమైన తత్త్వము కలిగించుటకు, బిడ్డ పుట్టకముందే ప్రారంభింప వలెనట. తల్లిదండ్రులు తమ ఆరోగ్య విషయమై యెక్కువ శ్రద్ధ దీసికొనవలెను. బలహీనులును, అనారోగ్య వంతులునగు తల్లిదండ్రులకు బలమైనట్టిన్ని ఆరోగ్య వంతులైనట్టిన్ని బిడ్డలు పుట్టజాలరు.

ఈ పుస్తకముయొక్క యుద్దేశ మేమన, చదువరులు తమయొక్క యున్ను, తమ కుటుంబముల యొక్కయున్ను ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు కావలసిన విషయములను తెలియజెప్పుట. ఈ పుస్తకములో సామాన్య రోగములకు వైద్యుని సహాయ మక్కరలేకయే యింటిలో చికిత్సలు జేయుటకు కావలసిన సంగతులు గలవు. ఎవ్వరికైనా యెక్కువ జబ్బున్నట్లయితే తెలివిగల వైద్యుని సహ

య మత్యవనరమని వేరుగ జెప్పనక్కరలేదు. నేర్పరియగు వైద్యునికేగంగం ధమును సాటిరాదు.

జబ్బుకు కారణములు

చాలమంది జబ్బు తప్పించుకొలేని కీడని దురభిప్రాయ పడుచున్నారు. వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు జబ్బులు ప్రత్యేక కారణములచే గల్గుచున్నవని విశదీకరించుచున్నారు. కొన్ని జబ్బులు శరీరమునకు తగిన అహార మీయకపోవుటచే కల్గుచున్నవి. ఉబ్బు అట్టిజబ్బే. విషపదార్థములు శరీరములో బ్రవేశించుటచేగల్గు వ్యాధులు గలవు. అగ్నిపుల్లలుజేయు కర్మాగారములలో పనిజేయువారికి భాస్వరము (phosphorus) విషజాడ్యము కల్గించు చున్నది. దురభ్యాసములచే జబ్బులు కలుగ వచ్చును, ఉదహరణము: తిండి తినుటలో దురభ్యాసములచే అజీర్ణ రోగము సంభవించు చున్నది. ఈ పైని జెప్పబడిన కారణములు ప్రపంచములో గల్గు వ్యాధులలో పదియవ వంతు వ్యాధులకు మాత్రమే; మిగిలిన తొమ్మిది వంతుల వ్యాధులకు జబ్బుకలిగించు పురుగులే కారణము.

మానవుని గర్భశక్తువులు

వ్యాధిని కలిగించు సూక్ష్మజీవులు మానవజాతికి పరమ శత్రువులు. ప్రతిదినము వేలకొలదిగా అవి ప్రజలను నాశనము చేయుచున్నవి. పడిశము, క్షయ, విషజ్వరము, అతిసారము, జిగటి విరోచనములు, ఊపిరితిత్తుల జ్వరము, కలరా ధనుర్వాతము, కోరింతదగ్గు, చలిజ్వరము, కుష్టు, బొబ్బలవ్యాధి, ఇవి మరి అనేక ఇతర వ్యాధులు సూక్ష్మజీవులవలన కలుగు చున్నవి. చావులన్నిటికి సూక్ష్మజీవులే కారణములన్నట్లు పై జాబితాను బట్టి తలంచుటకు విలుకలదు.

వ్యాధిని కలిగించు సూక్ష్మజీవులు రెండు రకములు. ఒకటి వృక్షజాతికి చెందినది; రెండవది జంతుజాతికి చెందినది. ఈ సూక్ష్మజీవులు ఉత్తకంటికి కనబడనంతటి సూక్ష్మత సూక్ష్మములైనవి. వేయిరెట్లు పెద్దవిగా చేయగల సూక్ష్మదర్శినిలో అవగింజంత పెద్దదిగా ఈ సూక్ష్మజీవి కనబడును.

సూక్ష్మజీవులు త్వరితముగా వృద్ధిపొందును. సరియైనస్థితిలో నున్నచో వాంతివేదిగాని, విషజ్వరముగాని కలుగజేయు నొక్క సూక్ష్మజీవి పది గంటల కాలములో పదిలక్షల జీవులను కనును. ఇవి యింత చిన్నవి యగుటచేతను, యింత

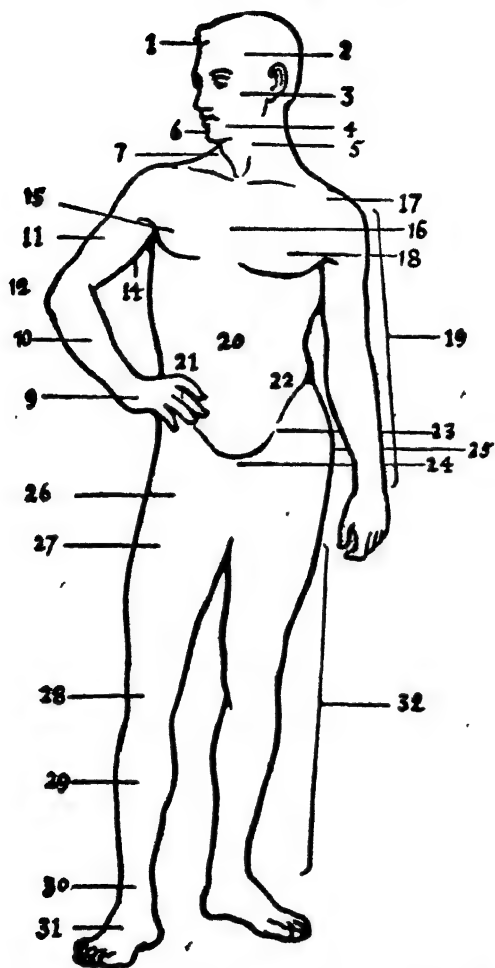
వేగముగ వృద్ధి పొందుటచేతను అవి బహుత్వరగా వ్యాపించును. ఈ సూక్ష్మజీవులు నూతులలోను, నదులలోను, చెరువులలోను, ఉండు నీళ్లలోను వీధులలోను, యింటిలో, నేలమీదను, గోడమీదను, నుండు దుమ్ములోను మనము భుజించు ఆహార పదార్థములలోను మనము త్రాగు పానీయములలోను గూడ గలవు. జనమెక్కువగ నుండు స్థలములలో నెక్కడ జూచినను యీ సూక్ష్మ జీవులు ప్రత్యక్ష మగును. అందుచేత ప్రతి వారును ఈ సూక్ష్మ జీవులు శరీరములో ప్రవేశింప కుండ జేయుటెట్లో నేర్చుకొన వలెను, ప్రవేశించినచో వాటిని నిర్మూలించు మార్గమును దెలిసికొన వలెను. ఈ విషయముల నీ పుస్తకమందలి యితర పృథగ్ధానములలో విచారితము.

2 న ప్ర క ర ణ ము

శ రీ ర ని ర్మా ñ ము

శరీరములో మూడు ముఖ్య విభాగములు ఉన్నవి. అవియేవన తల, మొండెముకలు చేతులు. మొండెముకలో నొక పెద్ద నందు గలదు. దానిలో ముఖ్యమైన అవయవములన్నియు గలవు. ఈ నందు మధ్యస్థానమున ఒక పల్చని పొర (ఉదర వితానము) చే పైభాగముగాను కింది భాగముగాను విభజించబడినది. (ఈ పుస్తకము మొదటనున్న మనుష్యాకారము జూడుము.) పైభాగము రొమ్మని పిలువబడును. దానిలో గుండె, ఊపిరితిత్తులు గలవు, వీటితో ఊపిరిగొట్టము, కంఠనాళము గలవు. ఉదర వితానమున అడుగుభాగమున గర్భకుహరము గలదు. దీనిలో కాచీయము, అన్నకోశము, ప్లీహము, క్లోమము, పెద్ద, చిన్న పేగులు కలవు. దీనికి వెలుపల వెనుక ప్రక్కగా మూత్రపిండములు అమర్చబడి యున్నవి.

శరీరములోని ప్రతి అవయవమునకు ప్రత్యేక ఉపయోగమున్నది, కొన్ని అవయవములు కలిసి పనిచేయును. ఉదాహరణముగా నోరు, పండ్లు, కుత్తుక, అన్నకోశము, క్లోమము, చిన్న పెద్ద పేగులు కలిసి అన్నమును జీర్ణముచేయును; వీటన్నిటిని కలిపి జీర్ణావయవములందురు. ముక్కు ఊపిరి గొట్టము నప్రపథ, ఊపిరితిత్తులును కలిసి మంచి గాలిని శరీరములోనికి తెచ్చును. బొగ్గువులును గాలిని శరీరము నుండి వెలివేయును; (5 వ అధ్యాయము చూడుము) ఈ కారణముచే వీటిని శ్వాసనంబంధమైన అవయవము లందురు. గుండె, పెద్ద, చిన్న రక్తనాళములు కలిసి శరీర మంతటిలోను రక్తమును వ్యాపింప జేయును; అందుచే వీటిని ప్రసరణా అవయవములందురు. మూత్రపిండములు, చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము పెద్ద పేగులు కలిసి శరీరములోని మలిన పదార్థములను బైటికి వెలివేయును; అందుచే వీటిని విసర్జకావయవము లందురు. మెదడు, వెన్నుపాము, పెద్ద చిన్న నరములు అన్ని కలిసి అవయవములచేత కావలసిన కార్యములు చేయించును; వా



1. నొసలు. 2. కణత. 3. చెంప లేక బుగ్గ. 4. దవుడ. 5. మెడ. 6. గడ్డము. 7. గొంతుక. 9. చేయి. 10. ముంజేయి. 11. దండ. 12. మోచేయి. 14. చంక. 15. కుడిరోమ్ము. 16. చాతి. 17. భుజము. 18. ఎఢమరొమ్ము. 19. దండ. 20. పొత్తికడుపు. 21. కాలేయము. 22. ప్లేహము. 23. గజ్జ. 24. కూపము. 25. తుంటి. 27. తొడ. 28. మోకాలు. 29. చిట్టిపక్క. 30. చీలమండ. 31. పాదము. 32. కాలు.

టి గతుల సరిగ నడుపును; వీటిని సరముల క్రమమూదుర మందురు. పైని వివరించిన అవయవములు గాక యొముకలున్నవి. ఇవి శరీరమునకు చట్టమువలె పనిచేయును. ఇవి దేహమున కాకారమొనంగు చున్నవి. కండరములు శరీరముయొక్క అన్ని భాగములను కదలునట్లు చేయును.

శరీరమును జాగ్రత్తగా నుంచుటకు అవసరమైన సంగతులీ క్రింద స్పష్టముగా వివరింప బడియున్నవి:—

1. శరీరమునకు మంచి ఆహారమును పానీయమున్ను యుండవలెను.

2. శరీరమునకు మంచి సూర్యరశ్మియు పరిశుభ్రమైన గాలియు నుండవలెను.

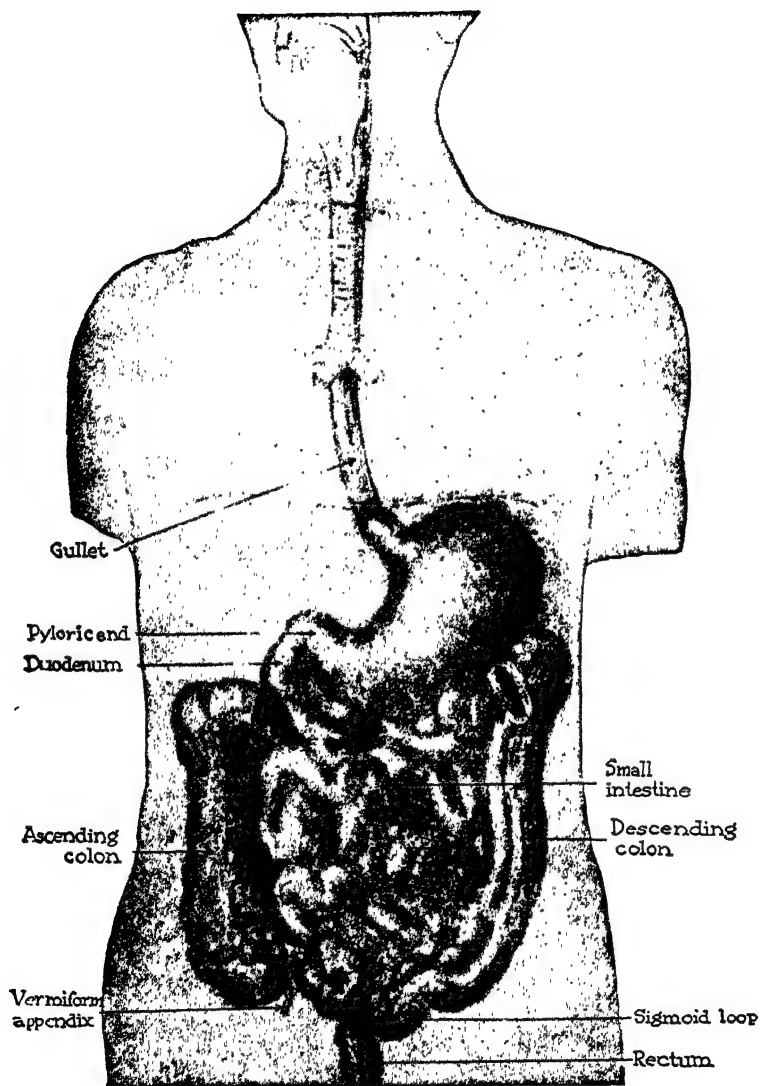
3. శరీరములో చెడిపోయిన పదార్థము లెప్పటికప్పుడు వెలుపలకు పోవలెను.

4. చలిచేగాని, ఉష్ణముచేగాని చెడిపోకుండ శరీరమును కాపాడవలెను.

5. శరీరమునకు ప్రతిదినమున్ను తగిన దేహపరిశ్రమయు, విశ్రాంతియు ఉండవలెను.

6. శరీరమును నెల్లప్పుడు విషపదార్థములు, సూక్ష్మజీవులు జో ఆకుండ సంరక్షింపవలెను.

ఈ ఆరు సూత్రముల ననుసరించిన రోగము రాకుండను, దీర్ఘాయువుండునట్లును జేయవచ్చును; కాని వీటిలో దేనినైన నొకదాని నతిక్రమించిన యెడల త్వరలోనో అలన్యముగనో రోగము సంభవించక తప్పదు.



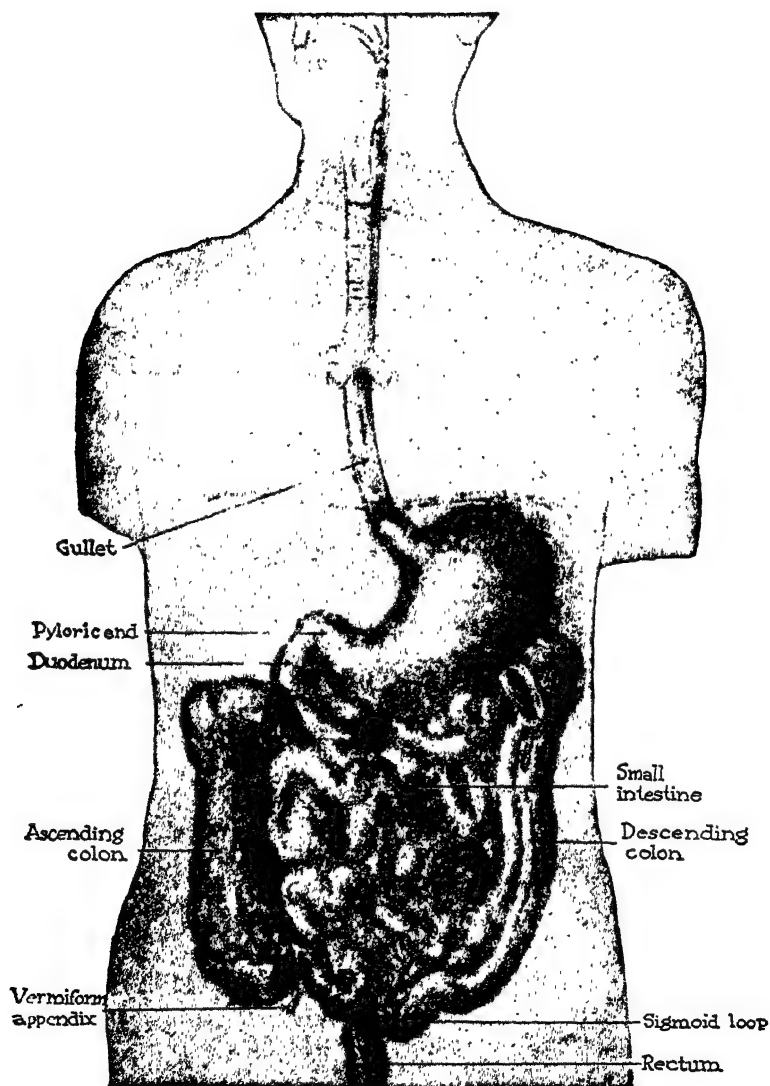
నోరు, అన్నవాహిక, అన్నకోశము, పేవులు, వీటికి సంబంధించిన పెక్కు గ్రంథులు కలసి జీర్ణమండలమనబడును.

శరీరము పోషించుట విధము

మన శరీరములు పలువిధములగు పదార్థములచే నిర్మింప బడినవి. ఏ ముకలలో నొకవిధమైన పదార్థమున్ను, చర్మములో మరొక రకమున్ను, నరము లలో మరియొక పదార్థమున్ను గలదు. నిద్రించుచున్నను, మేల్కొనియున్నను శరీరములో కొన్ని అంగము లెల్లప్పుడు కదలుచున్నవి. అందుచేత అరగిపోవు చున్నవి. ఈ యరుగుదలను బాగుచేయుటకు పదార్థములు అవసరము. ఈ మరమత్తు పదార్థము మనము తిను ఆహారములో నున్నది. ఆ విధముగానే గుండె కొట్టుకొనుటకును, కాలు చేతులు కదలుటకున్ను, ప్రతి అంగము తన నియమితకార్యము నిర్వహించు టకున్ను, కావలసిన శక్తి మనము తిను ఆహారము నుండి వచ్చుచున్నది. బైట గాలి చల్లగానున్నను, వేడిగానున్నను, శరీరము ఎల్లప్పుడు వెచ్చగా నుండును. శరీరమును వెచ్చగా నుంచుచున్న ఈ వేడికూడ మనము తిను ఆహారమునుండియే వచ్చుచున్నది. దీనినుండి మనము తిను ఆహారము రెండు పనులు జేయుచున్నట్లు మనకు దెలియు చున్నది. అవి యేవన ఆహారము బలమును, వేడిని యిచ్చుచున్నది. యేలయన యది శరీరమునకు మరమ్మత్తు పదార్థము ఎదుగుదల పదార్థమును యిచ్చుచున్నది.

ఆహారము జీరణము కావలెను

ఆహారము శరీరాంగముల నిర్మాణమునకు కావలసిన పదార్థమిచ్చుటకు గాని వేడి నిచ్చుటకు గాని, శక్తినిచ్చుటకు గాని అది ముందు భుజింపబడి జీర్ణము కావలెను. పెరుగుటకు, అరుగుదల తరగుదలను నరిపుచుటకు త



నోరు, అన్నవాహిక, అన్నకోశము, పేష్టులు, వీటికి సంబంధించిన పెక్కు గ్రంథులు కలిసి జీర్ణమండలమనబడును.

శరీరము పోషించుట విధము

మన శరీరములు పలువిధములగు పదార్థములచే నిర్మింప బడినవి. ఏ ముకలలో నొకవిధమైన పదార్థమున్ను, చర్మములో మరొక రకమున్ను, నరములలో మరియొక పదార్థమున్ను గలదు. నిద్రించుచున్నను, మేల్కొనియున్నను శరీరములో కొన్ని అంగము లెల్లప్పుడు కదలుచున్నవి. అందుచేత అరగిపోవు చున్నవి. ఈ యరుగుదలను బాగుచేయుటకు పదార్థములు అవసరము. ఈ మరమత్తు పదార్థము మనము తిను ఆహారములో నున్నది. ఆ విధముగానే గుండె కొట్టుకొనుటకును, కాలు చేతులు కదలుటకున్ను, ప్రతి అంగము తన నియమితకార్యము నిర్వహించుటకున్ను, కావలసిన శక్తి మనము తిను ఆహారము నుండి వచ్చుచున్నది. బైట గాలి చల్లగానున్నను, వేడిగానున్నను, శరీరము ఎల్లప్పుడు వెచ్చగా నుండును. శరీరమును వెచ్చగా నుంచుచున్న ఈ వేడికూడ మనము తిను ఆహారమునుండియే వచ్చుచున్నది. దీనినుండి మనము తిను ఆహారము రెండు పనులు జేయుచున్నట్లు మనకు దెలియు చున్నది. అవి యేవన ఆహారము బలమును, వేడిని యిచ్చుచున్నది. యేలయన యది శరీరమునకు మరమత్తు పదార్థము ఎదుగుదల పదార్థమును యిచ్చుచున్నది.

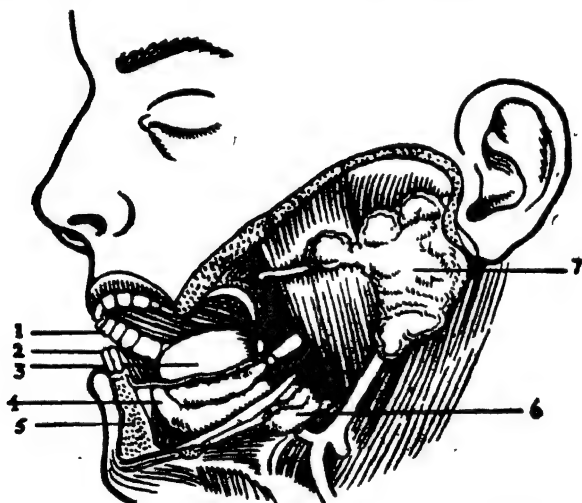
ఆహారము జీర్ణము కావలెను

ఆహారము శరీరాంగముల నిర్మాణమునకు కావలసిన పదార్థమిచ్చుటకు గాని వేడి నిచ్చుటకు గాని, శక్తినిచ్చుటకు గాని అది ముందు భుజింపబడి జీర్ణము కావలెను. పెరుగుటకు, అరుగుదల తరగుదలను నరిపుచుటకు త

గిన పదార్థముగా చేయబడుటకు ఆహారము కొన్ని పరిణామములకు లోనుకావలసి యున్నది. ఈ మార్పుల నమునాయమునకు జీర్ణమని పేరు.

ఆహారపు కాల్వ

ఆహారము జీర్ణము జేయుటలో పనిచేయు శరీర భాగమునకు ఆహారపు కాల్వయని పేరు. ఆహారపు కాల్వ యొక పెద్ద గొట్టము. అది నోటినుంచి పేవుల చివర (అననము) వరకు నున్నది. దాని మధ్యభాగము చుట్టలు చుట్టుకొని యున్నది. పెద్ద వారిలో ఈ గొట్టము ముప్పది యడుగుల నిడివి యుండును. ఆహారపు కాల్వయొక్క వివిధభాగముల పేర్లేవన; నోరు అన్నవాహిక, అన్నకోశము, చిన్న పేవులు, పెద్ద పేవులు.



1. చై పళ్లు. 2. క్రింద పళ్లు. 3. నాలుక.
5. క్రింద దప్పడ. 4, 6, 7. లాలాగ్రంథులు

ఆహారము మొదట నోటిగుండ శరీరములో ప్యవేశించును. నోటిలో దానిని బాగుగా పళ్లతో నమలవలెను. ఇట్లు నములుచుండగా అది లాలాజలము కలుగజేసి మూడు జతల సంచుల నుండి నోటిలోనికి వచ్చు ద్రవముతో కలియును. జత పరచిన పటములో యీ లాలాగ్రంథులుండు కావులు చూ

పబడినవి. లాలాజలము జీర్ణమునకు సహాయ పడును; అందుచేత ఆహారము ను త్వరగా మింగ కూడదు. నోటిలో దానిని బాగుగ నమలి జీర్ణరసముతో కలియుటకు తగినంత వ్యవధి యాయవలెను. ఆహారమును మింగినపుడు అది అన్నవాహక గుండ పోయి అన్న కోశములో ప్రవేశించుచున్నది.

అన్న కోశము

అన్నకోశము ఆహారపు గొట్టము యొక్క కింది భాగములో నొక సంచి వంటి అంగము ఈ పుస్తకములో మొదటనున్న మనుష్యాకృతి నొక్క సారి జూచిన దాని యాకారము, అది యుండుతావు కనబడును. పెద్దవాని యొక్క అన్నకోశము ఒకటిన్నర శేర్లు మొదలు రెండు శేరుల వరకు పట్టును. అన్నకోశపు లోపలిగోడ పైభాగములో నోటిలోపలి భాగమువలె కనబడును

అన్నకోశములోని లోపలిపొర జీరణ రసమును పోనిచ్చు చుండగా చూడగలిగిన యెడల అది మన శరీరముపై చర్మములో నుండి చెమటవలె చుక్కలు చుక్కలుగా కనబడును.

అన్నకోశము దాని పని నది సరిగా జేయవలెనన్న దానిలోనికి వచ్చు నాహారము వంట జేయబడి బాగా నమలబడి యుండవలెను. ఆహారము బాగా పండబడక పోయినచో నది పూర్తిగా జీర్ణము కాలేక భోజనము జేసిన తరువాత అన్నకోశములో మంటగా నుండి పులితేపులు వచ్చును.

ఏ రకము సారాయిగాని కల్లుగాని త్రాగినయెడల అన్నకోశపు లోపలిభాగము దెబ్బతినును. తేనీరు త్రాగుట పాగాకుపయోగించుట కూడ అన్నకోశమును పాడు చేయును. మిరియాలు కారము, అల్లము, కూర, తమలపాకులు అన్నకోశములోని లోపలి చర్మమును పాడుచేయును. కష్టరిపనివాడు వేడి వస్తువులను అలవాటుచే ముట్టుకొన గలిగినట్లు మిరియము, అల్లము, తాంబూలము, కారమైన కూర నోటిలో వేసికొని నపుడు మండుచున్నను అలవాటుచే ఆ మంట కాన్పించదు. పైగా అట్టికారపు వస్తువుల నోటిలో నెక్కువ కాలముంచక మింగివేయుదుము. ఈ కారపు వస్తువులు నోటికంటే అన్నకోశము యొక్క చర్మమున కెక్కువ మంట పుట్టించును; అన్నకోశము నోటివలె వాటిని త్వరలో బైటికి పంపివేయ జాలదు. అందుచే నాహార మెన్ని గంటల కా

లము అన్నకోశములో నుండునో అంతకాలము అన్నకోశమునకు మంట పుట్టించు చుండును. ఈ కారపు వస్తువులవలన శరీరమున కెట్టి యుపయోగము లేదు. అవి చెడుగును మాత్రమే కలుగ జేయును. అందుచే వాటి నెప్పుడును తినరాదు.

చిన్న ప్రేవు

ఆహార మన్నకోశములో ముప్పది నిమిషములు మొదలు కొన్ని గంటల వరకుండును. ఈ నిల్వయుండుకాలము తీసికొన్న ఆహారమును బట్టియు, దానిని నమలుటను బట్టియు, దానిని వంట జేయుటను బట్టియు నుండును. ఆహార మన్నకోశము నుండి చిన్న ప్రేవులలోనికి పోవును. ఈ చిన్న ప్రేవు యిరువది యడుగుల గొట్టము. ఇది పొట్టలో చుట్టలు చుట్టుకొని యుండును.

కాలేయము నుండియు పిత్తాశయము నుండియు నొక చిన్న గొట్టము చిన్న ప్రేవు యొక్క పైభాగములో ప్రవేశించు చున్నది. కాలేయము నందు తయారగు పైత్యరసము చిన్న ప్రేవులో విడువబడును. ఈ వనరు ఆహారమును శరీరోపయోగమునకు తగినట్లు తయారు చేయుటలో తోడ్పడును. క్లోమ మమునుండి వచ్చు మరియొక చిన్న గొట్టము కూడ చిన్న ప్రేవుల పైభాగములో ప్రవేశించు చున్నది. ద్రవపదార్థ మిగొట్టము గుండ చిన్న ప్రేవులో బ్రవేశించి ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు చాలా నుపయోగపడు చున్నది.

పెద్ద ప్రేవు

చిన్న ప్రేవులలోని యాహార పదార్థములు దానిచివరకు వెళ్లి పెద్దప్రేవులో ప్రవేశించకమునుపు శరీరమునకు యుపయోగపడు ఆహారము చాలమట్టుకు రక్తము లోనికి పోవుచున్నది. పెద్ద ప్రేవులో బ్రవేశించగా మిగిలియున్న దంతయు జీర్ణముకాని పదార్థమే. ఈ పదార్థము పెద్ద ప్రేవుల గుండ పోవునప్పుడు దీనిలో చాల మార్పులు కలుగును; ఇందు దుర్వాసన పదార్థములు విషపదార్థములు తయారగును. పృతి దినము విరోచనమగు టత్వవనరము; అట్లు గాకున్న యీ దుష్ట పదార్థములు రక్తముద్వారా శరీరమంతటిలోను వ్యాపించి తలనొప్పి మరి అనేక వ్యాధులను గలుగ జేయును. మలబద్ధముచే బాధపడువారు విడుచు గాలి మలము కం

పువలె యుండును. దీనినుంచి మలబద్ధము గలవాని శరీర మంతటను పెద్ద పేవుల నున్న మలములోని విషపదార్థములు శరీరమంతటను వ్యాపించునని దెలియు చున్నది. ఈ దుష్ట విషపదార్థములు శరీరమునకు చాల హాని జేయునని వేరె జెప్ప నక్కర లేదు.

జీర్ణమైన ఆహారమును రక్తము పీల్చుకొనుట

ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమైనపుడు ద్రవపదార్థమగును. అన్నకోశమునకును చిన్న పేవులకును చుట్టునున్న చర్మములోకల రక్తనాళములోనికి ఈ జీర్ణమైన ద్రవ పదార్థముపీల్చుకొన బడును—పంచదార కలిపిన నీళ్లు మడతలు గల దళసరి బట్టలో వడియగట్టినపు డెట్లు కొంచెము కొంచెము బైటికి వచ్చునో అలాగుననే కొంచెము కొంచెము పోవును

ఈ జీర్ణమైన పదార్థము రక్తములో బ్రవేశించిన వెనుక రక్తము వలన యిది శరీరములోని ప్రతి భాగములోనికి దీనికొనిపోబడి వేడిని శక్తిని కలిగించును. మరమ్మతు కావలసిన ప్రదేశములగుండ యీ రక్తము బ్రవహించునపుడు దాని మరమ్మతుకు గావలసిన పదార్థములను తనలో నున్న జీర్ణ ఆహారము నుండి యిచ్చుచున్నది.

దీనినుండి మనము తిను ఆహారము నుండియే మన శరీరములు నిర్మించ బడునట్లు దెలియ గలదు. అందుచే శుభ్రమైన, అరోగ్యవంతమైన శరీరము లుండుటకు పరిశుభ్రమైన యాహారము తినవలెను. మనము తిను గోధుమ వరి మొదలగు పదార్థములు యెముకలు, కండరములు, నరములు కాగలవనుట చాల అశ్చర్యకరమైన సంగతి. మానవునియొక్క శరీరము సర్వశక్తుడును, సర్వజ్ఞుడును ఆకాశమందున్నటువంటి సర్వశక్తి జ్ఞానముగల దేవునిచే సృష్టింప బడినదనుట సృష్టముగా గ్రహింప గలము; ఏలయన మన శరీరమునకు గావలసిన వేడిని శక్తిని యిచ్చుటకును చెడిపోయిన భాగముల బాగుచేయుటకు గావలసిన పదార్థముల నిచ్చుటకును జేయబడిన యీ యాశ్చర్యకరమైన యేర్పాటు మానవ మాత్రుడు జేయలేడు, మరి ఊహింపను జాలడు.

నీళ్లు త్రాగుట యొక్క ప్రాముఖ్యత

ఆహార శేషము పెద్దపేవులో ప్రవేశించినపుడు అది కొంచెము పలుచగ నుండును. చిన్న పేవులు దీని నుండి కావలసిన పదార్థము సంతతిని

గృహించిన మీదట శేషించిన పదార్థము పెద్దపేవులలో ప్రియే శించును. ఇప్పుడు పెద్ద పేవులు శేషించిన పదార్థమునుండి ద్రవపదార్థమును తీసికొని, మూత్రపిండములద్వారా బయటికి పంపి వేయును. తుదకు పెద్ద పేవులలో శేషించిన పదార్థము కొంచెము గట్టిపడును. పెద్దపేవు ముడుచుకొనుట వలనను నడలించుకొనుట వలనను యీ మలము క్రమ క్రమముగ క్రిందకు జరుగుచు కూపమునందున్న పెద్ద పేవుయొక్క చివరి భాగమందు కొంతకాలము నిలిచి యుండును. చివరకు అది దేహము నుండి విసర్జింప బడును.

ఇట్లు మలము శరీరము నుండి విసర్జింపబడు కాలము వచ్చువరకు అది నిలిచి యుండుటకు కూపములోని పెద్ద పేవుయొక్క ఆశ్రయ స్థానముగ నున్నది. నీళ్లు తక్కువ త్రాగు కొందరిలో ఆహారశేషము పెద్ద పేవులో ప్రవేశించునప్పుడు నీళ్లేమియు వుండనందువలన పెద్ద పేవు తన పనిని కోససాగించుటకు వీలుకలుగదు. అట్టివారు మలబద్ధకమునకు లోనగుచున్నారు. మలబద్ధకమనగా తగినవేళకు మలము దేహము వెలవలకు విసర్జింపబడక పోవుటయై యున్నది. పెద్ద పేవు తన పనిని సరిగ నిర్వహింప వలెనంటే ధారాళముగా నీళ్లు త్రాగుట అవసరము. కావున నీళ్లు ధారాళముగ త్రాగవలెనను సూత్రమును మరువరాదు.

ఎక్కువగా నున్నప్పటి కంటే తక్కువగా నున్నప్పుడు ధనవ్యయము తక్కువ..
 శాశీ చిన్నదిగా నున్నప్పుడు పళ్లు కట్టించక పోయినచో దానితరువాత పళ్లు
 రెండును గూడ చెడిపోవును. రోజుకు రెండు సార్లైనా పండ్లు పరిశుభ్ర పర్చవ,
 లెను. తరుచుగా దంతవైద్యునిచే పరీక్ష చేయించుకొని వ్యాధి స్వల్పముగా
 నున్నపుడే చికిత్స చేయించు కొనుము. వ్యాధి ముదిరితే బాధ ఎక్కువ కావ
 శమేగాక, వృధాప్రయాస కూడాను. పళ్లన్నిటినీ పూర్తిగా పెరికివేయ వలసి
 న అవసరత కూడా పట్టవచ్చును. చేత దంతములను వాడవలసి యుండును.
 ఏటి యువయోగము పరిమితమైనదని తెలిసికొన వలెను.

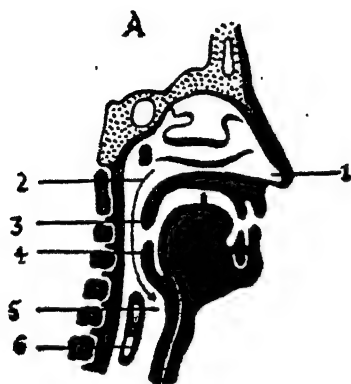
శ్వాసావయవములు

మనుష్యుడు భోజనము లేకుండా చాల వారములుండ వచ్చును, పానీయము లేకుండా కొన్నిదినము లుండవచ్చును, గాని గాలి లేకున్న కొన్ని నిమిషముల లోనే మృతినొందును. నీళ్లలో మునిగిపోయినవాడును, ఊపిరి తిరుగకుండా చేయబడినవాడును వెంటనే మృతి నొందును. దీనినిట్లు దృఢపర్చ వచ్చును.

మనము గాలిలోని 'ప్రాణవాయువును దీసికొనుటకై యాపిరితిత్తులలోనికి బీల్చుచున్నాము. ప్రాణవాయువు కంటికికనబడని యొక వాయు పదార్థము. గాలిని యాపిరి తిత్తులలోనికి పీల్చినపుడు ప్రాణవాయువు రక్తములో ప్రవేశించి దానిచే శరీరములోని అన్నిభాగములలోనికి ప్రవేశించును. ప్రాణముండుటకును వేడిని శక్తిని కలుగ జేయుటకును శరీరమునకు గాలిలో కావలసిన ముఖ్యపదార్థము ప్రాణవాయువు. మనము లోనికిబీల్చుగాలిలో చాల ప్రాణ వాయువుండును, మనము బైటికివిడుచు గాలిలో ప్రాణవాయువు బహుతక్కువగా నుండును. అది తిరిగి పీల్చుటకు పనికిరాదు.

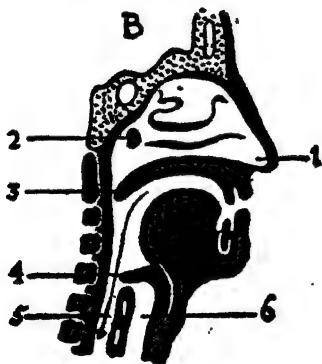
ఊపిరి తిత్తులనుండి విడువబడు గాలిలో బ్రాణవాయువు లేకుండుటే గాక దానిలో రక్తమునుండి బయల్పెడలిన విషపదార్థములు గూడ గలవు. ఈ విష పదార్థము కనబడదు, గాని యిరుకుగానున్న గదిలో చాలామంది కొంతకాల ముండిన, బైటనుంచి వచ్చినవానికా గాలిలోని దుర్గంధము తెలియును. ఆ గదిలోనున్న చాలామందికి తలనొప్పి వచ్చును, కండ్లు తిరుగునట్లుండును. దుర్గంధము, తలనొప్పి, కండ్లు తిరుగునట్లుండుట యాపిరి తిత్తులలో నుండి బయల్పెడలిన విషపదార్థముచే గలిగినవి. అట్టివారికి నులభముగా రొంపపట్టును, యాపిరి తిత్తులలో వ్యాధులు వచ్చును.

ఇంటిలో ప్రతిగదికి ఒకటి లేక రెండు పెద్దకిటికీలుండవలెను. ఈ కిటికీలు చాల యెత్తుగాను చాల వెడల్పుగాను నుండవలెను. అందువల్ల మంచి సూర్యరశ్మి, శుభ్రమైన గాలి వచ్చును. బట్టలు, తెరలు, కిటికీల తెదురుగా ఉండకూడదు, యేలయినగా గాలి, సూర్యరశ్మి లోపలికిరావు.



(A) గాలి లోనికి పీల్చునపుడు గాలి పోవు మార్గము జూపు భాగము.

1. నుంక్కురంధ్రములు 2. లోనికి పోవు గాలి మార్గమును సూచించు బాణము. 3. కొండనాలుక. 4. గాలి స్వరవేటికలోనికి పోనిచ్చుటకు ఎపిగ్లాటిస్, (శ్వాసనాళమునకు మూత) ఎత్తబడి యున్నది. 5. గాలిని యూపిరి తిత్తుల లోనికి దీనికొను వెళ్లు గొట్టము. 6. వృద్ధువైన గట్టి నరము.



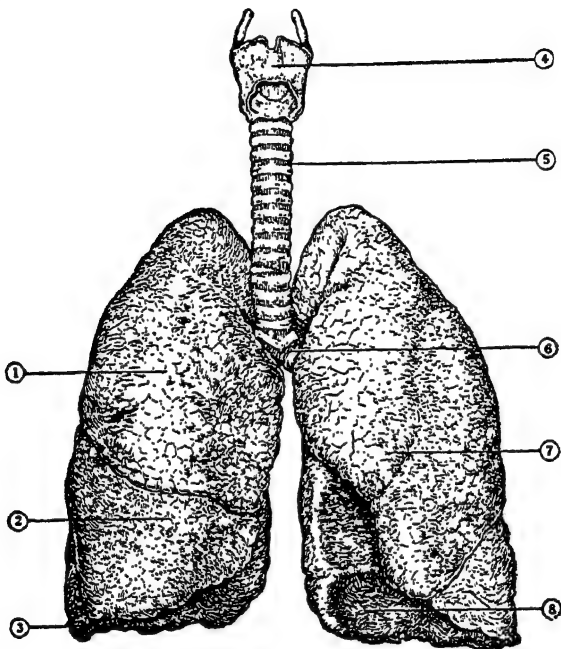
(B) ఆహారము నిమింగుచుండగా భోజన మార్గముల సూచించు మార్గము,

1. నుంక్కురంధ్రములు. 2. కర్ణాంతర నాళములు. 3. కొండనాలుక ఆహారమును క్రిందకు పంపును. 4. స్వరవేటిక కుపోవు గాలి గొట్టము మూయబడి యున్నది. 5. ఆహార గొట్టమును సూచించు బాణము. 6. స్వరవేటిక.

శ్వాసావయవములు

మనము పీల్చుగాలి ముక్కు రంధ్రముల గుండా లోనికిబోయి పిమ్మట గొంతుక గుండా లోనికి బోవును. ఊపిరి గొట్టము కంఠము మొదటి భాగము లో గట్టిగానున్న గొట్టము. ఊపురి గొట్టము చివరి రెండు భాగములుగా చాలి యొకభాగము కుడి యూపిరి తిత్తులోనికి రెండవ భాగము యెడమ యూ

పిరి తిత్తులోనికి బోవును. ఊపిరి తిత్తులు లెక్కలేని చిన్న చిన్న గాలినంచులతో చేయబడి యున్నవి. (ఇందులో జతపరచిన పటమ్ము చూడుము.) గాలి పీల్చుటనగా యీ సంచుల నొకసారి నింపుట, మరియొకసారిఖాళి చేయుట.



1. కుడిశ్వాస కోశముయొక్క వై భాగము. 2. కుడిశ్వాస కోశముయొక్క మధ్యభాగము. 3. కుడిశ్వాస కోశముయొక్క క్రింది భాగము. 4. స్వరవేటికయొక్క మృదులాస్థి ఊపిరి గొట్టవు వైభాగము. 5. ఊపిరి గొట్టము. 6. ఎడమ శ్వాసనాళ కాఖయొక్క ఎడమ భాగము. 7. ఎడమ శ్వాసనాళముయొక్క వైభాగము. 8. ఎడమ శ్వాసనాళముయొక్క క్రిందిభాగము.

ఉచ్ఛ్వాస నిస్సాసములు

మనము నిమిషమునకు పదహారు, పదునెనిమిది సార్లు యాపిరి తీసుకొందుము. ఒకసారి యాపిరి తీసికొనునంతలో గుండె నాలుగుసార్లు కొట్టుకొనును. వాయుమామము, జ్వరము యాపిరితీసికొను వేగమును వృద్ధిచేయును.

ప్రాణముగల ప్రతి జీవీయు, జంతువులును మరియు పక్షములు ఊపిరి తీసికొనును. అధికాంశమును గ్రంథమున రెండవ అధ్యాయములో మానవుని నృప్తినిగూర్చి యిట్లు వ్రాయబడినది: “దేవుడైన యొహోవా నేలమట్టితో నరుని నిర్మించి వాని నాశికారంధ్రములో జీవ వాయువును యూహగా నరుడు జీవాత్మ డాయెను” “దేవుడందరికిని జీవమును ఊపిరిని యిచ్చుచున్నాడు”, “ఆయన చేతులలో మానవులందరి యూపిరి యున్నద”ని పరిశుద్ధ లేఖనములు దెల్పుచున్నవి. నర్వశక్తుడగు భగవంతుని ఆధీనములో మానవుల యూపిరి యున్నదనుటకు తార్కాణమే మనగా, మనము నిద్రించుచున్నప్పుడు కూడ యూపిరి తిత్తులు యూపిరి దీసికొనుచు విషవాయువులను బైటికి నెట్టుపే



నరిగ కూర్చుండు విధము



దుస్థితియందు కూర్చుండుట

యుచున్నవి. నిద్రించునపుడు మనము మయిమరచి యున్నాము. మనము యూపిరి విషయమై చూడవలసినట్లయితే మనము నిద్రించిన మరుక్షణములోనే మృతిజెందవలసి యున్నది. ఊపిరి పీల్చుకొనుటయును, గుండె కొట్టు కొనుటయును, అనిచ్ఛాదీనపు చలనములనబడును. అవి నరములకు లోబడి యున్నవి, కాని యూపిరి యాడుట తనంతట తాను అప్రయత్నముగ గల్గువనియగుటచే దానిని మనుష్యుడు నడపనేరడు. శరీరములో ప్రాణము నుంచు యూపిరి మనమ్యునికంటె గొప్ప వాడైనటువంటి మరియుకని

స్వాధీనములో నున్నది. ఆయనే మన దేవుడు. మన క్షేమార్థమై యింత జాగ్రత్త తీసికొనుచున్న దేవుడే నిజముగా మన భక్తి కర్పణనుటకు సంది యములేదు.



నిలవ బడుటయందు సుస్థితియును దుస్థితియును

మంచి ఆంగ విన్యాసము

ఊపిరి తిత్తులు గాలిని లోనికి పీల్చుకొనునపుడెల్ల యవి బాగుగా పెద్దవగుటకు సలముండు నట్లు మనము నరిగా నిలబడుటయు కూర్చుండుటయు అవసరము. ఆ విధముగా శరీరమునకు చాల గాలి వచ్చును. గూనుగా కూర్చొనుట వలనను, నిలబడుట వలనను దేహము ఆకృతి చెడుటయేగాక యూపిరి తిత్తులు విస్తరించకుండ జేయును. శరీరమునకు గావలసినంత గాలిరాదు అందుచే నీరసము, రొంప క్షయ వచ్చును.

ఇంటిలోపలనే పనిచేయువారు, ముఖ్యముగా కూర్చుండి పనిజేయువారు ప్రతిదినము కొన్నిసార్లు నరిగా నిలవబడి గట్టిగ మంచి గాలిని పీల్చుకొని బొ

బాగుగా యెదిగిన మనుష్యుని గుండె నిమిషమునకు సుమారు డెబ్బది సార్లు కొట్టుకొనును. దేహ పరిశ్రమ దానిని త్వరగా కొట్టుకొనునట్లు జేయును. జ్వరము కూడ నిమిషమునకు దాని నెక్కువసార్లు కొట్టుకొనునట్లు జేయును.

శరీరములోని ప్రతీ అవయవముయొక్క జీవము రక్తము మీద ఆధారపడి యున్నట్లు దీనినిబట్టి మనము గ్రహించుదుము. మన స్పృష్టి కర్తయైన దేవుడు వేలకొలది సంవత్సరాలకు క్రితమే “నకల జీవుల ప్రాణము రక్తములో నున్నది” అని చెప్పియున్నాడు.

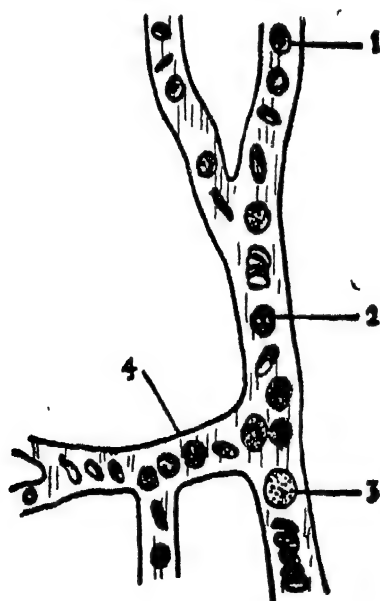
ప్రాణము రక్తములో నున్నది

రక్తములోను, గుండెలోను భగవంతుని శక్తియొక్క అద్భుత నిదర్శనము జూచుచున్నాము. గుండెను చూడండి. బిడ్డ తల్లి గర్భములో నుండగా ప్రారంభించి యెనుబది లేక నూరు సంవత్సరముల జీవిత కాలమంతయు నిమిషమునకు డెబ్బది సార్లు కొట్టుకొనును. మనము నిద్రించునప్పుడు కూడ గుండె ప్రాణమునకు ఆధారమై రక్తమును శరీరముయొక్క అన్ని మూలలకును బంపుచుండును. అది కొట్టుకొనునట్లు చేయుశక్తి మనలో లేదు. స్వర్గవానియు మానవ స్పృష్టికర్తయునగు భగవంతుడే అది కొట్టుకొనుటకును ప్రారంభింప జేసెను. మనము మేల్కొని యున్నను నిద్రించు చున్నను అది కొట్టుకొనుచుండునట్లుంచి యున్నాడు.

శరీరములోని యే భాగమైనను చెడినపుడు రక్తమే దానిని బాగుచేయును. రోగములు కలిగించు నూత్న జీవులు శరీరములో బ్రవేశించగానే తెల్ల రక్త కణములు నిర్భయులగు సైన్యకులవలె వాటిని పట్టుకొని నాశనము జేయును. ఈ నూత్నజీవు లధిక సంఖ్యాకములుగా నున్నపుడు, అవి యెక్కువ విషపూరితములుగా నున్నపుడు, సారాయి, పొగాకు మొదలగు పదార్థములవలన తెల్ల రక్త కణములు బలహీనమైనపుడును, యీ తెల్ల రక్త కణములు రోగ నూత్నజీవుల నాశనముజేయ నమర్థులు గావు.

ప్రాణము రక్తములో నుండుటచేత రక్తము దేనినైనను బాగుచేయగిన దగుటచేతను మనకు మంచి రక్తముండు టత్యావశ్యకము. రక్తము మనము తిను ఆహారముచే తయారగుచున్నది. ఆహారము మంచిదిన్ని, శుభ్రమైనదిన్ని ఆ

యినయెడల రక్తము శుభ్రమైనదగును. రక్తము తక్కువయు, బలహీనమైనదియు నైనయెడల రక్త కణములు పస్తుపడును. అందుచేత శరీరమంతయు శుష్కించును. శుభ్రమైన నీరు చాలా త్రాగుటచేత విషపదార్థము నుండి రక్తము శుభ్రపరుప బడును. శుభ్రమైన రక్త ముండుటకు వ్యాయామ మత్యవసరము. మత్తు పదార్థములు మరి తాంబూలము, పొగాకు నువయోగించిన తెలుపు యెరుపు రక్త కణములు చెడి రక్తము యొక్క ప్రాణపోషణ ప్రాణ రక్షణ గుణములు నిర్మూలమగును.



1-2 ఎర్ర రక్తకణములు 3 తెలుపు రక్త కణములు 4 రక్తనాళముల గోడ.

బహిష్కారావయవములు

అనుదినము మన శరీరములోనికి యాహార పానములను తీసికొను చున్నాము. ఈ యాహారము మన శరీరములో దహించబడి యెట్టి కేలకు యెదోకొంత బూడిద, లేక పనికిమాలిన పదార్థముగా యేర్పడి శరీరము నుండి వెలపలికి వర్జించబడు అవస్థకత ఏర్పడును. దేహమైనను లేక యందలి కొన్ని భాగములైనను నిత్యము చలించు చుండును. ఏదైనను కదలు చున్నప్పుడు అరగిపోవు విధానము ప్రారంభించి యందు చెడిపోయిన పదార్థము లేర్పడును. అరగి పాడైపోయిన యీ పదార్థములు బయటికి గెంటివేయ బడవలెను. ఎందుకనగా శుభ్రము చేయక పోయినయెడల చెడుపదార్థములు విషమించి శరీరమును పాడుచేయు వ్యాధికి మూలమగును. పనికిరాని పదార్థములను శరీరము నుండి తొలగించు పని మూత్రపిండములపై యున్నది.

మూత్రపిండములు రెండును చిక్కుడు గింజాకారము గలవిగా నున్నవి. ఇవి ఉదరముయొక్క వెనుకకు యిరుప్రక్కలయందు అమర్చబడి యున్నవి. (8 పుటలోని పటము జూడుము.)

రక్తము మూత్రపిండముల గుండ ప్రవహించు చుండగా యందలి విష పదార్థముల కొన్నిటి నవి వశియగట్టును. మూత్రపిండములు రక్తము నుండి సేకరించిన మలిన పదార్థములును, నీరును కలిపి మూత్రమని పిలువబడు చున్నది. మూత్రపిండముల రెంటినుండి బయలుదేరి మూత్రమునకు సంబంధపర్చబడిన రెండునాళముల గుండ నీరుడు మూత్రాశయమునకు జేరి తుదకు మూత్రవిసర్జనము చేయబడు చున్నది.



మూత్రపిండములు, మూత్రాశ్రయము

ఇవి గర్భకుహరమునకు వెనుక నుండు రెండు అవయవములు; బృహద్ధమని, అధోబృహత్పిర అను రెండు నాళములు ఈ రెంటిని పేరుపరచు చున్నవి. మూత్రనాళములద్వారా మూత్రము మూత్రాశ్రయమునకు గొనిపోబడును.

ఒక మనుష్యుడు దినములో ఒక పాను మొదలుకొని మూడుపానుల నీరుడు విసర్జించును, అరేగ్య ప్రదుడగు వాడు తాను త్రాగవలసినంత జలమును త్రాగుచున్న యెడల అతని నీరుడు పసుపు పచ్చగా యుండక చాలమట్టుకు త్రాగిడు నీళ్లవలె స్వచ్ఛముగా యుండును. నీరుడు యెర్రగా నున్నను, లేక గోధుమ రంగుగా నున్నను, నీళ్లు చాల తక్కువగా త్రాగినందుననే యని తెలియనగును.

జ్వరము కలిసియున్న ప్రతి వ్యాధిలోను మూత్ర పిండములు విశేషముగా పనిజేయునన వచ్చును. గాన యట్టి సమయమున రోగ పీడితుడు శుద్ధనీరము నెక్కువగా త్రాగవలెను. రోగి తీసికొని త్రాగుట కనుకూలముగా యుండునటుల మంచి నీళ్లతనికి నమిపముగా యుంచబడుట మంచిది.

మధ్యసారము, పాగాకు, మిరియములు, లేక మిరపకాయల కారము, సంభారుతో వండిన కూర, అల్లము, తాంబూలము మున్నగునవన్నియు మూత్ర పిండములకు కడు విషాధకరమగు హానిని కలిగించును. పైవాటివలె రక్తము నందున్న యే హానికరమగు వస్తువునైనను శరీరనుండి బయటికి వర్జించుట మూత్ర పిండముల పనిలో నొక భాగమై యున్నది. ఒరులను రక్షించుట కై పోలీసువాడొకడు అన్నిటికి తెగించిన హానికరుని, పట్టి బంధించునపుడతని కెటుల, వానివలన హాని కలుగవచ్చునో, అటులనే, మూత్రపిండములు అపాయకరమగు మలిన పదార్థములను రక్తమునుండి వెడలునపుడు అవి వాటివలన హాని పొందును.

చ ర్త ము

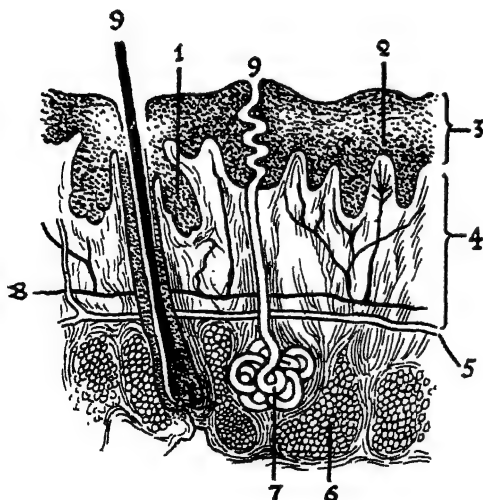
చర్తము దేహముయొక్క వెలుపలి మూత్రయొయుండి లోపలి భాగములను కాపాడు చున్నది. దానిని లోపల అస్తగుద్ధవేసి తయారు చేయబడిన ఉడుపునకు పోల్చినగును. ఎందుకనగా దానికి వెలుపల ఒక పొరయు, లోపల ఒక పొరయును గలవు. పొంగుచున్న నీళ్లు హఠాత్తుగా చర్తముపైబడి పొక్కిన యెడల పొక్కుయందలి రస రెండు పొరలకు నడుమ నుండును.

చర్తముయొక్క లోపలి పొరయందు అనేక చిన్న చెమట గ్రంథులు గలవు. వీటిలో ప్రతి యొక్కొక్క దానికి, చర్తపు పై భాగమున కంటునట్టి ఒక్కొక్క గొట్టము గలదు. చెమటంతయు నీరే కాదు; అందుప్పను మలిన

పదార్థమును తీసమై యున్నవి. ఈ మలిన పదార్థములు మూత్రమునందలి మలిన పదార్థముల వంటివి.

మూత్రపిండములను, చర్మమును, యీ మలిన పదార్థములను శరీరము నుండి బయటికి వెడలించని యెడల శరీరమతి శీఘ్రముగా తనకు తానే విషముపెట్టుకొని నష్టపును. వేడిమి వలనను, శరీర సాధకమువలనను చెమట వృద్ధియగును. ప్రతి యొక్కరును, ప్రతి దినము శరీరమునకు బాగ చెమట బోయునటుల కావలసినంత శరీర సాధకము తీసికొనుట శ్రేయస్కరము. ఇట్లు చేయుటవల్ల చర్మము చురుకుగాను, ఆరోగ్యకరముగా నుండుట మాత్రమే కాక రక్తము శుభ్రముగాను, నిర్మలముగా నుండును.

శుభ్రత విషయిక పనులన్నియు, వేడి నీళ్లును, నబ్బు నుపయోగించుట వలన జక్కజేయనగును. చప్పిటి స్నానాంతరము దేహమును తువారుతో గట్టిగా రుద్దిన యెడల, దేహమునకు చురుకుతనమును బలమును కలిగించునట్టి సిద్ధాపథ మగుచున్నది. అట్టి దేహమునకు పడిసెముగాని, వ్యాధులుగాని అవలీలగా ఆలముకొన జాలవు.



1, 2 రెండు విధములైన నరముల కొనలు
3 వృత ప్రభాసిని
4 ఖరజచర్మము 5 రక్త
6 క్రొవ్వాణువులు 7 చెమట గ్రంథులు
8 నరము 9 చెమట నాళము శర్మము గుండ్ర వైకి వచ్చుట.

ఆరోగ్య ప్రదులగు మానవులు వ్యాధిని తమ దరివాపులకు జేరకుండ జేయుటకై పలుమారు జలకమాడుట ముఖ్యావసరము. అయితే రోగులు

ప్రతి దినము స్నానముచేయుట యింకా యెంతో ముఖ్యపనరమై యున్నది. ఏలయనగా ఆరోగ్యముగా నున్నప్పటికంటె అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడే రోగియొక్క శరీరము మీద యెక్కువ మురికి నమకూడుట మాత్రమేగాక అది మరి ఏషదాయకముగా యుండును. ప్రతిదినము స్నానము చేసిన యెడల వ్యాధి పీడితు లనేకులు శీఘ్రముగా విముక్తులయ్యెదరు. తగు రీతిగా స్నానము చేసినచో వ్యాధి పీడితులకు రొంప పట్టునను భయమేమియు లేదు. వేడినీళ్లుండవలెను. మొదట కుడిచేతిని కడిగి తుడిచి దానిని కప్పించుము; అలాగే యెడమ చేతికిని జేయుము; తరువాత రొమ్ము భాగము కడిగి తుడిచి కప్పించుము; ఇట్లే శరీరమంతటికి జేయుము. ఈ విధముగా జేసిన యెడల రోగులకు పడిసెము పట్టునను భయమేమియు నుండదు.

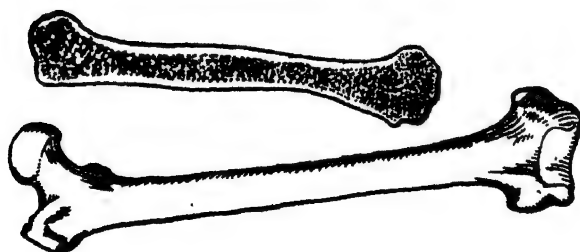
వెంట్రుకలు మరియు చర్మము నందలి చమురు గ్రంథులు

ప్రతి వెంట్రుక మూలముయొక్క ప్రక్కనను చమురు కలిగించెడు ఒక చిన్న గ్రంథి గలదు. ఈ చమురు చర్మముయొక్క పై భాగమునకు వచ్చి శరీర మెండిపోకుండ, పగిలిపోకుండను కాపాడును. ఈ చమురే వెంట్రుకలకు నూనె నొసగుచున్నది. శిరోజములను జక్కగా నుంచి, వాటిని త్వరగా పెంచవలెనన్న అనుదినము వాటిని చురుకుగా దువ్వుట కంటే మించిన సాధకము వేరొకటి లేదు. వేడి నీళ్లతోను మంచి నబ్బుతోను వెంట్రుకల నప్పుడప్పుడు కడిగి అందున్న మురికిని, చమురును పోగొట్ట వలెను.

8 వ ప్రకరణము

శరీర చలనము

ఏబది ఒకటవ పుటలో చూపబడినది మానవుని అన్ని పంజరము. ఈ పంజరములో రెండు వందల అరు యొముక లున్నవి. చంటి బిడ్డయొక్క యొముకలు మెత్తగా నుండును. అందుచే నవి పంకరగాకుండ నెక్కువశ్రద్ధ దీసి కోవలెను. క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువును యెప్పుడును ఒకవైపునే పండుకొన నిచ్చి నతల రూపు చెడును. నుదురు ముందుకు పొడుచు కొని వచ్చును. వెనుకభాగము బల్లపరుపుగా నుండును. శిశువును కొంతసేపు ఒక వైపునను, మరి కొంతసేపు మరొక వైపునను పరుండ బెట్టవలెను. పాఠశాలలలో విద్యార్థులు కూడాను బెంచీ బల్లలు “చేర్స్” వెనుక జేరబడుటకు వీలగునట్లు చేయబడవలెను. విద్యార్థుల కాళ్లు నేలకు అనునంత దిగువుగా “సీట్సు” (కూర్చొను భాగము) ఉండవలెను. “సీట్సు” ఎక్కువ ఎత్తుగా నున్నందునను, “బేక్సు” లేకపోయినందునను కొన్ని బడులలోని పిల్లలు గూని కలిగి యుంటున్నారు.



కొడ ఎముకలు

తలపైకెత్తి శరీరమును తిన్నగా యుంచుము. తరువాత అరచేతులను పైకి త్రిప్పి, చేతులును భుజములును గట్టిగా వెనుకకు నెట్టి చేతులను నమానముగా యుండునట్లు దించుము. తరువాత చేతులు పైకెత్తి చేష్టను తిరుగ నారంభించుము. శరీరము ముందుకు వంగునపుడు స్వానకోశములలోని గాలి వెలుపలకు పోవుచుండగాను, శరీరము తిన్నగా నున్నపుడు అవి గాలితో నింపబడు చుండగాను యీ చేష్టనంతటిని 5 సార్లు నింపాదిగా మరల చేయుము.

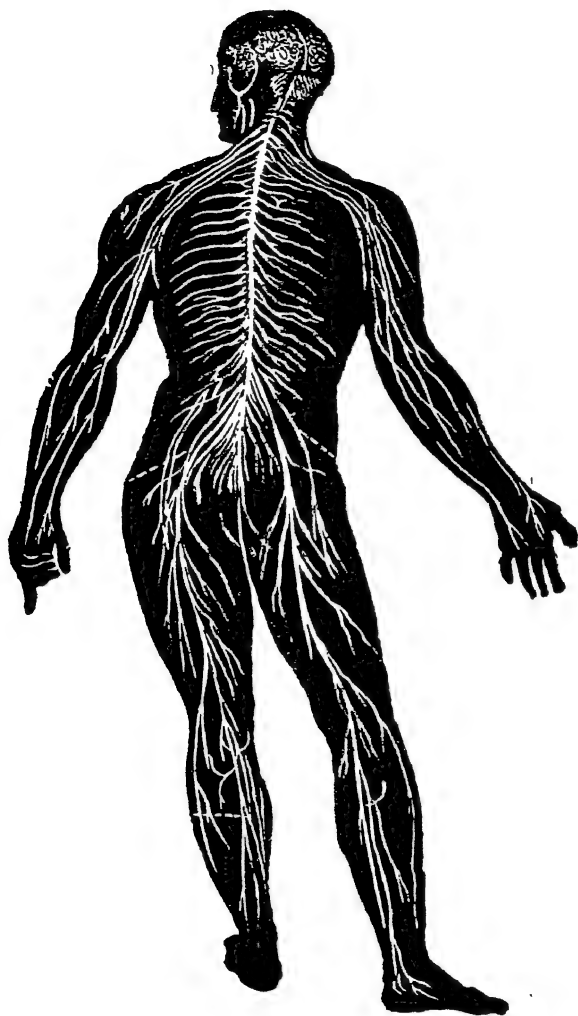
శరీరపు సరిపాలనా సద్ధతి

శరీరములో అనేకవయవము లున్నవి. ప్రతి అవయవము ఒక్కొక్క పని చేయవలసి యున్నది. అన్నకోశము అహారమును జీర్ణముచేయును; మూత్రపిండములు చెడుపదార్థముల తొలగించును; చర్మము దేహము యొక్క ఉష్ణమును క్రమపర్చును; గుండె రక్తమును బ్రవహింప జేయును. ప్రతి అవయవము సకాలమందు కావలసిన పనిని చేయుచుండ వలెను. అవయవములన్నియు గలసి పనిజేయ వలెను, లేకున్న శరీరము రోగగ్రస్తమై చనిపోవును.

వెన్నెముకలు

సరముల సాంప్రదాయము రెండు విభాగములుగా నున్నవి. అవవేన, మెదడు, వెన్నెముకలలోని సరముల త్రాడు. మెదడు యెముకల పెట్టెయగు పుర్రెలో రక్షించబడి యున్నది.

వెన్నెముకలోని భాగము మెదడుయొక్క తరువాయి భాగమే. ఈ సరముల త్రాడు చిటికిన వ్రేలంత లావుగా నున్నది. అది మెదడు క్రింది భాగమునకు అతుకబడి పుర్రెలోని పెద్ద రంధ్రముగుండ బోవుచున్నది. ఈ సరముల త్రాడు అశ్చర్యముగ కాపాడ బడు చున్నది. వెన్నుపూస యెముకలు యిరువది నాల్గున్ను వెన్నుపూస యగునట్లొక దానిమీద యొకటి పేర్చబడినవి. ఈ వెన్నెముకలకు మధ్య రంధ్రములు గలవు. ఇవి యొకదానిమీద యొకటి పేర్చుటచేత యీ రంధ్రములన్నియూ యెముకల



నరముల సంప్రదాయము

గొట్టమగు చున్నది, ఈ గొట్టములో వెన్నుపాము అనబడు ఈ నరముల త్రాడు నడ్డిపూన వరకుండును.

మెదడు నుంచియు నరముల త్రాడునుంచియు చిన్న చిన్న నరములు బయలుదేరి శరీరమంతయు వ్యాపించును. నరములు చాల చిన్నవి గనుక శరీరములో నెక్కడ గ్రుచ్చినను యేదో యొక నరమునకు దగులును. అందుచేత నొప్పి కలుగును.

మెదడు, వెన్నుపాము చేయు పనులు

తన ముఖ్య పట్టణములోని కార్యాగృహమునందు నివసించు గవర్నరుకు మెదడును, వెన్నుపామును పోల్చవచ్చును. దేశములో నుండు ఒక్కొక్క ముఖ్య పట్టణమును గవర్నరు యొక్క కార్యాగృహముతో, తంతితిగిలు యేలాగు కలుపుచున్నవో అలాగుననే దేశములో నుండు ఒక్కొక్క భాగమును నరములవల్ల కలుపబడి యున్నవి. ఒక నరము నుండి గవర్నరుకు సమాచారములు తంతి తీగెల మూలముగా వచ్చును. అతడు తక్షణమే యేమి చేయవలసినది ఆ నరములోని యుద్యోగికి తంతి వార్తలు పంపును.

మెదడు శరీరములోని అన్ని భాగముల నుండి వార్తల నందుకొనుటయే గాక అది వార్తలను బంపి కండరములు కదలునట్లును, గుండె వేగముగాని నెమ్మదిగా గాని కొట్టుకొనునట్లును జేయును. మనము నడవదలచిన యెడల మెదడు కాలి కండరముల కదపునట్లాజ్ఞాపించును. కంటినుండి మెదడుకు వచ్చిన సమాచారము శరీరమునకు దగ్గరగా పామున్నదని జెప్పినయెడల, మెదడు కండరములను చురుకుగా కదలి పోవునట్లాజ్ఞాపించును. వ్రేలునుండి దానికి వేడి తగులుచున్నట్లు మెదడుకును, వెన్నుపాముకును కబురు చేరగానే చేతి కండరములకు వ్రేలు సవరించు తీసివేయు నట్లాజ్ఞాపించును. మనకు నరములు లేనియెడల వ్రేలు కాలుచున్నట్లు తెలియక నది కాలిపోవు వరకు సచ్చటనే యుంచుదుము.

మెదడు అలోచించును, తెలిసికొనును, జ్ఞాపకముంచు కొనును; అది ప్రేమించుకొనును, అనన్యాయించుకొనును. అది మనమేమి చేయవలెనో, యేమి చెప్పవలెనో నిశ్చయించును. అది శరీరావయవముల నొక్కొక్క భాగమును

యేలును. మెదడును, శరీరములోని యే భాగమునైనను కలుపు నరములు తెగినను లేక హని కలిగిన యెడల ఆ భాగమునకు స్పర్శజ్ఞాన ముండదు. అనగా అది కదలలేదు, దానికేమియు తెలియదు. సారాయి త్రాగువారికిని, కొరుకురోగము (అనగా సిఫిలిస్) ఉన్నవారికి అర్థభాగము తిమ్మిరెక్కును; వీలనన సారాయి యొక్కయు, కొరుకురోగము యొక్కయు విషము నరములను పాడుచేయును.

నరముల మండలము యొక్క ఆరోగ్యము

నరము లారోగ్యముగా నుండుటకు శరీరమంతయు బలముగా నుండవలెను. మంచి ఆహారము, శుద్ధవాయువు, నిద్ర, మనస్సు యొక్కయు శరీరము యొక్కయు దేహ పరిశ్రమయు నరముల నారోగ్యస్థితిలో నుంచును.

అది మంచిదే గాని, చెడ్డదే గాని మనము చేయు ప్రతీది ఒక అలవాటుగా మారుచున్నది. మంచి అలవాట్లు కలిగి యుండడానికి ఒకడు మంచి తలంపులు తలంచుట సాధ్యమే. ఎల్లప్పుడు చెడ్డ తలంపులు తలంచుచు, చెడ్డ పనులు చేయును. చెడ్డ అలవాట్లను అలవర్చు కొనుటయు సాధ్యమే. మనము ఇరువది యైదు సంవత్సరముల లోపున మన అలవాట్లలో నెక్కువ భాగము స్థిరపడి యుంటవి. యౌవనస్థలను పిల్లలను సరియైన మార్గములో తర్బీతు చేయుట ఎంత ప్రాముఖ్యమైన విషయమో దీనివల్ల మనకు తెలియు చున్నది. నత్యమును, నమ్రకమును, న్యాయమును, పవిత్రమును, ఖ్యాతియు గల విషయములను తలంచుటకు వారికి నేర్పవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన మంచి ప్రవర్తనను వృద్ధిచేసికొన గలరు. శారీరక, మానసిక సంబంధముగా మంచి అలవాట్లు ఏర్పడిన యెడల వ్యాధులు సోకుట దుస్తరమగును; దీర్ఘాయువుతో గూడిన జయప్రదమైన జీవితమును సాధించ వీలుపడును.

చూపు, విని కిడి

క్రన్ను ఒక విచిత్రమైన ఆవయవము. అది చూచు ప్రతి వస్తువును పటముగా తయారు చేయును. కంటి నుండి బోవు నరములు ఈ చిత్తరువులను మెదడుకు దెలియ చేయును. కండ్లు అతి సులభముగా హాని పొంద నగుటచే నవి పుర్రెలో రెండు గుంటలలో నమర్చబడి కనురెప్పల చేతను, కనుబొమ్మల చేతను రక్షింపబడు చున్నవి.

కంటియొక్క ఆరోగ్యము

పసి బిడ్డల కండ్లను జాగ్రత్తగా జూడ వలెను. బిడ్డ నిద్రించునపుడు ఈగలు వానికంటు వ్యాధులు కలిగింప కుండ దోమతెర పేలికతో వాని కండ్లను కప్పము.

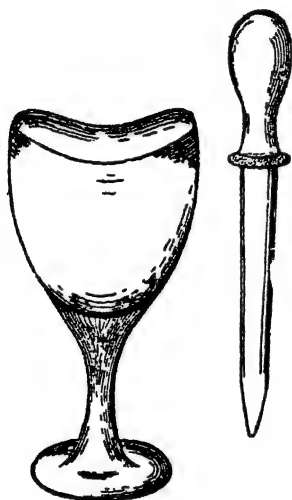
పిల్లలు చదువుకొను బడి, గది బాగా వెలుతురుగా నుండవలెను. పిల్లలు గూర్చుండిన కాళ్లు నేలమీద తగులు బల్లలుండ వలెను. ముందుండు మేజా బల్లల యెత్తుకూడ సరిగా నుండవలెను. పుస్తకములు దానిపై నుంచి బాలురు బాలికలు సరిగా కూర్చున్నప్పుడు అక్షరములు కండ్లనుండి ఒక అడుగు దూరముండ వలెను. పిల్లలకు పెద్ద అక్షరములు గల పుస్తకముల నీయవలెను. ఒక పిల్లవాడు పొంగుచేత గాని, స్కార్లేట్టు జ్వరముచేత గాని, మశూచకముచేత గాని బాధపడిన కొన్ని వారముల వరకు పాఠశాలకు పంప రాదు. ఎందుచేత ననగా వారి కండ్లు చాలా బలహీనముగా నుండును.

కండ్ల నపాయము నుండిన్ని, రోగముల నుండిన్ని కాపాడుట కింత కుముందు చెప్పినవి గాక యీ క్రింది విషయములలో గూడ శ్రద్ధదీసికొ వలెను:—

1. వెలుతురు తక్కువగా నున్నచోట, చదువుటగాని, అల్లిక పనిగాని చేయవద్దు.

2. చదువునపుడు వెలుతురు కెదురుగా కూర్చుండవద్దు. వెలుతురు పుస్తకము మీదకు వెనుక నుండి వచ్చుట మంచిది.

3. చదువునపుడు గాని, ఎక్కువ శ్రద్ధ జూప వలసిన పని జేయునపు డుగాని కండ్లకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు మధ్య మధ్య కండ్లు కొన్ని నిమిషములు మూసికొని గాని, లేక కిటికీ గుండా దూరముగా నుండు ఆకాశము వంకగాని పచ్చని చెట్లవంక గాని పచ్చికవంక గాని చూడవలెను.



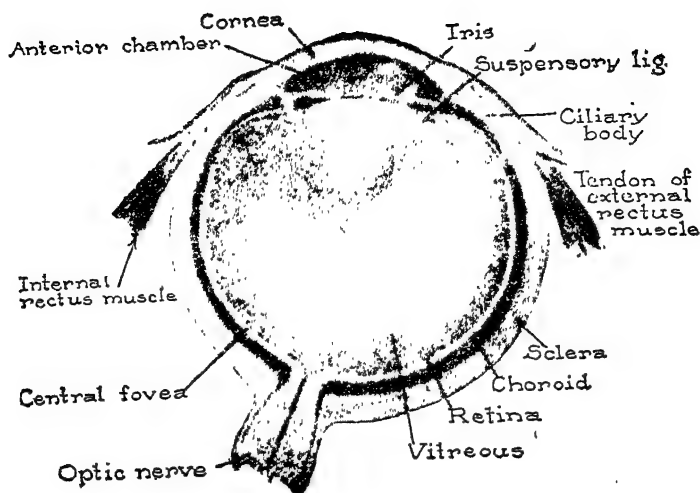
1. కండ్లను కడుగుటలో నువ్వ యోగించు కోవ.

2. కంటిలో ఔషధమును పోయుటలో నువ్వయోగించు పిశికారి.

4. కంటిలో నలును పడినపుడు కన్ను నలుపవద్దు. దానిని బొర్రా నిక్ అనిడ్ ద్రవముచేత కడుగ వలెను. అది లేకున్న శుభ్రమైన కాచిన నీటితో కడుగ వలెను.

5. ఇతరులుపయోగించిన తువ్వళ్లు, నబ్బులు, కడుగుకొను బట్టలు ఉపయోగించవద్దు. వీటి నుపయోగించిన వారి కండ్లు కలిగి యున్నయెడల నీ కంటికి కూడ ఆ రోగమే పట్టును.

6. పొగ కండ్లకు చాలా హానికరము. కొద్ది ఖరీదులోనే పొగను



కనుగుడ్డు యొక్క నిర్మాణము.

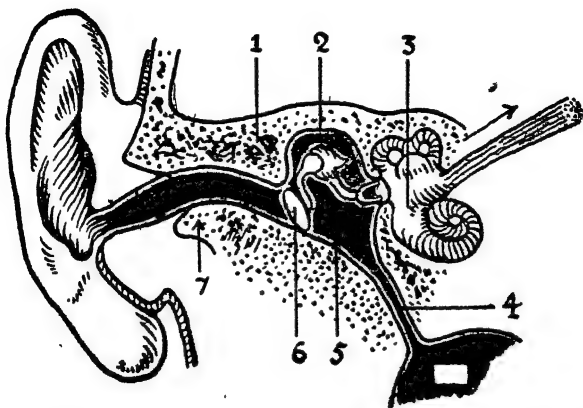
కనుగుడ్డు యొక్క గోడ మూడు పొరలచే నిర్మించబడి యున్నది. వెలుపల నుండునది తెల్లపొర; మధ్యది మధ్యపటలము. ఇది నలుపురంగు కలిగి రక్తనాళముల మయ్యవై యుండును. లోపలి భాగము నేత్రపటల మనబడును దర్శన నాడులు చివరి భాగములందు అంతమగును. ఇది కడుసున్నితమైన పొర.

బైటికి తీసికొనిపోవు గొట్టము కట్టించ వచ్చును. దీనివలన కండ్లకు హని కలుగకుండుటే గాక సౌఖ్యముగా నుండును.

7. పొగాకు, సారాయి వర్ణించుము.

చేవి యొక్క ఆరోగ్యము

ఈ ప్రకరణములో నున్న చెవి పటము చూడుము. చెవి మూడు భాగములుగా విభజింపబడి యున్నట్లుగఁపడును. తలకు బైట కనబడు భాగము గరాటువలె నుండి ధ్వనిని లోపలి చెవిలోనికి, మధ్య చెవిలోనికి బంపుటకు బనికి వచ్చును. మధ్యచెవి కంఠముతో కర్ణాంతరనాళము అను చిన్న గొట్టముతో కలుపబడి యున్నది. రొంప పట్టి ముక్కులోను కంఠములోను



1. ఎముక 2. నుత్తి ఎముక 3. శంఖాస్థి 4. కర్ణాంతర
నాళము 5. మధ్యచెవి 6. కర్ణభేరి 7 ఎముక

చీమిడియున్న కంఠముయొక్క చర్మమును కర్ణాంతరనాళము యొక్క లోపలి చర్మము వాచి దానిని మూసి వేయును. చెవుడుకిది సామాన్య కారణము.

కర్ణాంతరనాళము జబ్బుపడి యున్న మధ్య చెవికూడ జబ్బు పడును. చీము బయలుదేరి మధ్య చెవిని నింపిన యెడల మధ్య చెవి బాధపెట్టును. ఎక్కువ చీము బయలుదేరిన యెడల కర్ణభేరి మీద పడి దానిని బ్రద్దలు గొట్టి లోసుంచి చీము వచ్చును. దీనికి చికిత్స 32-వ ప్రకరణములో నీయబడినది.

చెవుల విషయమున దీసికోవలసిన

ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు

1. చెవిలోని గులిమి చాల ఉపయోగించును. ఈ గులిమి చాల చేదుగా నుండుటచే యే పురుగును లోనికి జొరవడదు. గులిమి తీసివేయ రాదు. ఆ గులిమి యట్లే యుంచవలెను. చెవిలో అది కావలసినంత మాత్రమే తయారగును. గులిమి అతిగా పేర్కొని వినికిడి అటంక పర్చినప్పుడు 33 వ ప్రకరణము ననుసరించి దానిని తీసివేయ వచ్చును. చెవిలో పెరుగు వెంట్రుకలు కూడా పురుగులు, దుమ్ము ప్రవేశించ కుండా చేయును. గనుక వీటిని కూడా తీయించ రాదు.

2. చిన్న పురుగు చెవులోనికి పోయిన యెడల దానిని దీసివేయటకు

ఏర్పాటేదనగా సుభ్రమైన సువ్వల చమురు కొన్ని చుక్కలు పోయవలెను. ఇది పురుగు బైటికి వచ్చునట్లు జేయును. లేకున్న దానిని చంపును. అది రాకున్న యెడల అప్పుడు దానిని పిచికారితే దీసివేయ వచ్చును.

3. గట్టిగా చీదవద్దు. ముక్కులోను, గొంతుకలోను ఉన్న సూక్ష్మజీవులు కర్ణాంతరనాళము గుండ మధ్య చెవి లోనికి బోయి, చెవుడు కలిగించును.

4. పిల్లల నెప్పుడు చెవులమీద కొట్టరాదు. అట్లు చేయుటవల్ల చెవికి హాని కలిగి చెవుడు వచ్చును.

వాడుదురు. గాని, దానికి ప్రతికూలముగా సారాయి దేహమును చల్లపర్చును. చర్మములోకి పోయిన తరువాత దేహపు ఉష్ణమును తగ్గించును.

సురాపానము వివక్షణాబుద్ధిని తగ్గించును. కూనీకేసులకు ఒడిగట్టిన వారు, తాము చేయబూనిన క్రియకుముందు సురాపానము పుచ్చుకొందురు. ఇది మంచిచెడ్డల వివేచనాశక్తిని మందపర్చును. సురాపానము వాడుక గల యౌవనులు, యౌవనరాండ్రు పాపమునకు తేలికగా లొంగుదురు. తమ నడువడిని పూర్తిగా స్వాధీనములో నుంచుకొన దలచు ప్రతివారు సురాపాన మునకు దూరముగా నుండవలెను.

సురాపానము అన్నకోశము, కాలేయము, రక్త నాళములు, మూత్రపిండ ములు, నరముల సంప్రదాయములకు ఎక్కువ నష్టము కలుగజేయును. శరీరములో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని తగ్గించును—ముఖ్యముగా న్యూమోనియా, క్షయలవంటి ఈపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు.

భీమాకంపెనీల లెక్కలనుబట్టి, సురాపానము వాడినవారి జీవితము, అది వారివా! జీవితముకన్న తక్కువని తెలియనగు చున్నది.

శా. బోతును సొలోమోను ఈ రీతిగా వర్ణిస్తున్నాడు: “ఎవరికి శ్రమ? ఎవరికి ము? ఎవరికి జగడములు? ఎవరికి చింత? ఎవరికి హేతువు లేని? ఎవరికి మంద దృష్టి? ద్రాక్షారసముతో ప్రొద్దుపుచ్చు వారికే అంటూ ఈ క్రింది సలహాను సొలోమోను రాజు ఇచ్చుచున్నాడు. “మరనము మిక్కిలి ఎర్రబడగను, గిన్నెలో తళ తళ లాడు చుండగను, త్రాగుటకు రుచిగా నుండగను దానివైపు చూడకుము. పిష్టుట అది నర్పము వలె కరచును. కట్టపామువలె కాటువేయును.”

సారాయి అలవాటు మాను విధము

మొట్టమొదట దురభ్యాసము మానవలెనని దృఢసంకల్ప ముండవలెను. ఈ దురభ్యాసము మానుటకు దైవసహాయ మపేక్షించిన భగవంతుడు దీని కైగల కోరిక మాన్పుకొనుటకు బలము నిచ్చును.

మత్తు ద్రవముల కానక్తి కలుగజేయుటలో నాహారమున కెక్కువ సంబంధము గలదు. అందుచే నీ దురభ్యాసమును మాన్పుకోదలచువాడు మాంసము, మసాలా వస్తువులను తినుట మానవలెను. సారాయి మానుటకు

పాగాకు తప్పక మానవలెను. విలసన, పాగాకు అభ్యాసముగల వారికే సారాయి యలవాటగు చున్నది. మంచి పండ్లను, ఫరిశుభ్రమైన నీటిని నమ్మిగా దీనికొనుము. కావీ, తేనీరును త్రాగకుము. ప్రతి దినము వేడి నీళ్ల స్నానముచేయుము. వేడినీళ్లలో నుంచి బైటికి రాగానే చలినీళ్లు శరీర మంతటి మీదను పోని తక్షణము తుడుచుకొనుము. వీలైనంతకాలము ఆరు బయట యుండుము. ప్రతి దినము బాగా చెమట పట్టువరకు పరిశ్రమ జేయుము. సారాయి యేమియు యింటిలో నుంచకుము. సారాయి దుకాణ ములోకి బోకుము. నిజముగా సారాయి అభ్యాసము మానదలచుకొన్న యెడల పైన వివరించిన విధానము ననుసరించిన తప్పక మానవచ్చును.

పొగాకు ఉపయోగము

ప్రపంచమంతటని స్వాధీనపర్చుకొన గలిగిన దురభ్యాములలో పాగాకు ప్రథమమైనదని చెప్పవచ్చును. దానిని విరీతిగా వాడినను— చుట్టలు సిగ రెట్లు బీడిలుగాని, ముక్కుపొడిగా గాని, నోటిలో వేసికొని నమలుట గాని, దాని రసము తీసికొని త్రాగిన గాని దాని ఉపయోగము చెడుగే. దీనివల్ల పేర్కొన దగిన మేలు ఒక్కటైనను లేదు. అయితే ఎందుకు దీని ఉపయోగము ఇంతగా ప్రబలి యున్నది? మనుష్యులపై దీనికి గల ప్రభావమును బట్టియె. మెదడుకు, నరములకుమత్తు కలుగజేసి అలసట, అకలి, కోపము, అందోళనలకు తాత్కాలిక శాంతి నిచ్చుటను బట్టి. దీని కీడులను తెలుసుకొన గల్గుటకు దీనిని కొంతకాలము ఉపయోగించ వలసి యుండును. కాని ఇంతలో ఈ అభ్యాస మునకు బానిసయైన కారణముగా ఈ అలవాటు మానవలెనన్నను మానలేరు.

పొగాకు ఒక విషము

నికొటిను పాగాకులో కనుగొన బడగల విషములలో ముఖ్యమైనది మానవునికి తెలిసిన విషములలోనిది అతి ప్రబలమైనదని చెప్పవచ్చును. మరణమును కలిగించడానికి శుద్ధమైన నికొటిన్ ఒక అరబొట్టు చాలును. దీనికి ప్రతి విషములేదు. మొదటిసారిగా పాగాకు ఉపయోగించు వారికి ఈ క్రింది నూచనలు కనబడును: తల తిరుగుట, వాంతులగుట. శరీరము ఈ విషానికి అలవాటు పడినట్లయితే ఈ చిహ్నములు తగ్గును. గాని దేహము విషగ్రస్తమగుచునే యుండును. ఈ విషము కావలెననే కోరిక

వృద్ధియగుచూ నుండును. ఈ సంతోషమును అష్టాదమును పోషించడానికి మరి ఎక్కువగా పాగాకు వాడవలెననీయిచ్చు కలుగును. చివరకు అది లేకుండా జీవించలేమని తలంచే స్థితికి వచ్చెదరు. దీనికి బానిశలైరన్నమాట.

పాగాకుయొక్క ప్రభావము

తన “అష్టాద కరమైన” గుణము కలుగజేసే నష్టమిది “తాను పాగాకు కొనుటలో వ్యయపర్చిన ద్రవ్యము అగ్నిపాలుకాగా, తన మనోశరీర శక్తులు కూడా దానితోపాటు దహించబడుతవన వచ్చును. ఇక మిగిలేవి: బలహీనమైన గుండె, కుంటిపడినస్వాశ, పుండుపడిన గొంతుక, మందగొండియైన మెదడు, ప్రతిచిన్న విషయానికి కోపగించుకొనుట, తగ్గిపోయిన రుచి, వాసన, చూపులు, క్షీణించిపోయిన రోగ నిరోధక శక్తి, స్వల్పాయుస్సు. ఇవి రుజువు పర్చబడిన సత్యములు.

యౌవనులమీద దీని ప్రభావము

పైన పేర్కొన బడిన ప్రభావములు దీర్ఘకాలము దీనిని ఉపయోగించిన వారిలో కనబడుచుండగా బాల్యవయస్సులోనే ఈ అభ్యాసమునకు గురియైన వారిలో ఈ ప్రభావము చాలా వేగముగా వృద్ధిబొందు చుండును. వైద్య, విద్య, మత, న్యాయశాఖల అధికారులు ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకునే దేమంటే, యౌవనులు పాగాకును, ముఖ్యముగా నిగరెట్లు ఉపయోగించిన, వారి ఎదుగుదల తగ్గిపోవడమే కాక మానశిక, నైతిక సంబంధముగా కూడా వారు వెనుకకుబడి పోతారు. పవిత్రమైన నడువడి గలిగి, దేహదార్ఢ్యములోను, ఘనోపకాశములోను పేరుపడనిన ఒక యువకుడు పాగాకు సభ్యునించిన కొద్ది కాలముకే బుద్ధికుశలతలలో నీరశించి పోవును, సరిగదా అబద్ధములు, మోసములు, దొంగతనములకు తన జీవితములో చొటిచ్చును. వ్యాధులకు తేలికగా గురియౌను. ఈ అలవాటు ఎంత బాల్యవయస్సులో అలవడ జేసి కుంటే దీనివల్ల కలిగే కీడు అంత తీవ్రతరమగును; అభ్యాసము స్థిరపడి పోవును. నేరస్తులైన యువకులలో అందరూ పాగాకు సభ్యునించువారే అని న్యాయవేత్తలు చెప్పుచున్నారు.

పాగాకు నుపయోగించే విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యాకులు గల ఒక విశ్వ విద్యాలయములో, ఈ అభ్యాసముకల విద్యార్థులలో ఒకరైనను మొదటి తరగ

తిలో ఉత్తరుడు కాలేదు. అటల పోటిలలో కూడా వీరు వెనుకబడ వలసినదే. పొగాకు వాడకము కలవారు సురాపానమునకు తేలికగా అలువడెదరు.

పొగాకు ఉపయోగించు స్త్రీలు

అనన్యమైనట్టియు, ఆరోగ్యమును నష్టపరచు నష్టము, డబ్బుదండు గకు కారణమైన పొగాకును పురుషులు వాడడమే మంచిది కానియెడల, స్త్రీలు కూడా దీని వాడకమును అనునరిస్తే కలిగే కీడును ఇక ఊహించ వచ్చును. శిశువుల ఆగర్హము తల్లి ఆరోగ్యముమీద ఎక్కువ అధారపడి యున్నందున ఇట్లు చెప్పవలసి వచ్చినది. పొగాకు ముఖ్యముగ నిగరెట్టు ఉపయోగించు తల్లికి జన్మించిన బిడ్డలు బలహీనముగా నుండురని వైద్యులు సాక్ష్యమిచ్చు చున్నారు. బిడ్డ గర్భములో నుండగా దానిచుట్టూ ఆవరించియుండు ద్రవము నికోటిన్ అను విషముతో విషగ్రస్తమై యుండును. ఈ పరిస్థితిని బట్టియు, తల్లిపాలు కూడా నికోటిన్తో విషగ్రస్తమగుటను బట్టియు శిశువుయొక్క ఆరోగ్యము పుట్టుకలో నీరసస్థితిలో నుండుననుట ఋజువగు చున్నది. ఈ లాంటి శిశువులు నూటికి అరువది మంది పుట్టిన రెండు సంవత్సరములలో మృతి జెందుచున్నారు. తమ సంతానము ఆరోగ్యవంతముగా నుండగోరు తల్లులు పొగాకుపయోగమునకు దూరముగా నుండవలెను. వంధ్యాత్వమునకు గల కారణములలో అతిగ పొగాకుపయోగించుట ఒకటని నిరూపించ బడినది.

పొగాకు మాను విధము

పొగాకుపయోగింపనివారు, దానినుపయోగింప నెప్పుడు ప్రారంభింపరాదు. పొగాకుచేయు కీడును బట్టి దాని నుపయోగించువారు చాలాకాలము బ్రతుక దలచు కొన్నను, సుఖముగ నుండ దలచుకొన్నను దాని యుపయోగమును విడువ వలెను. దీనిని మానుటకు మంచి పద్ధతి కొంచెము కొంచెము మానుట కాదు; ఒక్కసారియే మానవలెను. దీనికి దృఢనీకల్పము మనో బలము అవసరము. ఈ వృత్తకములో సారాయిని విడిచివేయిటకు చెప్పిన విధానమే పొగాకు మాను విషయమునను యుపయోగించును. మంచి పద్ధతి యేమనగా పొగాకు విషము త్వరగా పోవుటకు ప్రతిదినము బాగా చెమట వట్టించుట.

ఆరోగ్యము కొరకు ఆహారము

ద్రవముగల ప్రతి దానికి ఆహారమవనరము— ఎదుగుదలకు, శక్తికి, దేహములోని అవయవములు క్రమబద్ధముగా నుంచుకొనుటకు నరియైన పదార్థములు అవసరమైన పరిమాణములో ఆహారము అవసరము. శరీరమునకు అవసరమైన ఆహారపదార్థములు ఈ క్రింది వర్గములుగా విభజించబడినవి: నీరు, మాంసకృత్తులు (ప్రోటీనులు), పిండి పదార్థములు (కార్బోహైడ్రేట్సు), తైలద్రవ్యములు (నూనెలు), విటమినులు, ఖనిజములు (మినరల్సు)

నీరు, కొన్ని మినరల్సు తప్పితే మిగతావన్నీ వృక్షజాతినుండే మానవుడు తన ఆహారము కొరకు సంపాదించుకొన గలడు. మానవుని యొక్క ఆహారములో అవసరముగా నుండ వలసిన ప్రోటీనులు, మినరల్సు, తైలములు, కార్బో హైడ్రేట్సు సృష్టించుటకు మొక్కలు సూర్యశక్తి, గాలిలోని ప్రాణవాయువు, బొగ్గుపులుసువాయువు, సత్రజనులను, భుమిలోని నీరు మినరల్సులను ఉపయోగిస్తవి.

పై సత్యము పండ్లు, గింజలు, కూరగాయలనే ఆహారముగా ఉపయోగించ వలసినదని బోధించు దైవగ్రంథము ననుసరించి యున్నది. మానవ దేహమును సృష్టించిన దేవునికి ఆ దేహమునకు అవసరమైన ఆహారపదార్థములు ఏవో తెలియునని సృష్టమగు చున్నది.

దేహమునకు వేడిని, శక్తిని పుట్టించునవి కార్బోహైడ్రేట్సు. ఇవి కూరగాయలలోను, ఫలములలోను దొరుకును. గాని అన్నము, చప్పాతి, బంగాళాదుంపలు, మిఠాయి, రొట్టి వీటిలో అధికముగా లభించును.

తైలద్రవ్యములు కూడా వేడిని, సత్తువను పుట్టించును. జంతుజములైన

ఆయావయస్సులలో ప్రతి దినము శరీరమునకు
కావలసిన భోజన పదార్థములు

వయస్సు	మొత్తము కాలరీలు	శరీర ఖరువులో ప్రతి పానుకు ప్రోటీను గ్రాములు	కాల్షియం గ్రాములు (కటికము)	ఫోస్ఫరస్ గ్రాములు (భాస్వరము)	ఇనుము మిల్లిగ్రాములు	విటమిన్ ఎ ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు	విటమిన్ బి ₁ ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు	విటమిన్ సి ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు	విటమిన్ డి ఇంటర్నేషనల్ యూనిట్లు
1 నవత్యరము లోపున	500-1,000	1.0-1.5	1.0	1.0	3-6	6,000-10,000	80	40-	800-
1 నుండి 2 సం.	1,000-1,200	1.0-1.5	1.0	1.0	6-7	6,000-10,000	200-300	40-50	800
3 నుండి 5 సం.	1,000-1,500	1.0-1.5	1.0	1.0	6-8	6,000-10,000	220-600	40-50	300-400
6 నుండి 9 సం.	1,500-2,500	1.0-1.3	1.0	1.0-1.1	7-12	6,000-10,000	300-600	40-80	300-400
10 నుండి 13 సం.	2,100-								
బాలురు	3,300	0.7-	1.0	1.0-	10-15	8,000-	400-	40-	300-
బాలికలు	1,800-3,000	1.0		1.5		10,000	600	80	675
14 నుండి 18 సం.	2,600-								
బాలురు	4,000	0.7-	1.0-	1.0-	12-20	8,000-	400-	40-	300-
బాలికలు	2,400-2,800	1.0	1.5	1.8		10,000	800	80	675
పెద్దవారు.	2,000-3,000	0.5 -	0.68	1.3	12-15	3,000-8,000	300-600	40-80	?

వెన్న, మీగడ, గ్రుడ్లు జెన పంది క్రొవ్వులలోను; వృక్షజములైన కొబ్బరి, ఒలీవ, వేరుశనగ, ప్రత్తిగింజ, సోయాచుక్కుడు నూనెలలో తైలములు లభించును.

పొటీనులు కూడ కొంత శక్తినిచ్చును, గాని దేహపు పెరుగుదలకు, తరుగుదలను నరిదిద్దడానికి ఇవి ఎక్కువగా ఉపయోగించ బడుతవి. ఆహార పదార్థము లన్నిటిలోను ప్రొటీనులు కొద్దిగనో గొప్పగనో ఉంటవి, గాని క్రొవ్వుపట్టని మాంసములు, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు, జున్ను, గింజలు, ధాన్యములు (ముడిబియ్యము, గోధుమలు), అపరాలు, చుక్కల్లు, సోయాచుక్కుడు, బఠాణీ, వేరుశనగ, పప్పుదినుసులు వీటిలో అధికముగా దొరుకును.

పేసీలు (నెల్లు) ఎదుగుదలను, తరుగుదలను నరిదిద్దుటకు మినరల్సు దేహానికి అవసరము. ఖనిజములన్నియు దేహమునకు అవసరమే. ఇవి తాజా కూరగాయలలోను, ఫలములలోను ఎక్కువగా దొరుకును. మిగతా

* పై ప్రణాళికలో పేర్కొనబడిన విటమిన్ విలువలు సగటు అవసర తలకు గరిష్ట అవసరతలకు చెందును. కొన్ని సందర్భములలో ఇంతకంటె తక్కువ కూడా విటమిన్ లోపమును కనబడ నీయదు.

గ్రంథములలోను, శాస్త్రీయమైన వ్యాసములలోను అంతర్జాతీయముగా ఉపయోగించ బడుచున్నందున మెట్రిక్ తూకములు ఈ ప్రణాళికలో వాడబడినవి. దీర్ఘదశాంశ బిన్నాంకములు వాడవలసి వచ్చునని విటమిన్ ని తూకము మిల్లిగ్రాములో వ్రాయబడినది. ఒక గ్రాముకు 1,000 మిల్లిగ్రాములు; ఒక ఔన్సుకు 28 గ్రాములు. తూకముద్వారా తెలియపర్చ డానికి అనువుగా విటమిన్ ని శుద్ధిచేయ బడినది. రసాయనముగా ఇది ఆస్కోర్బిక్ ఏసిడ్ అనిగాని సెవిటమిక్ ఏసిడ్ అనిగాని పిలువబడు చున్నది. ఇంతకు ముందు ప్రచురణలలో విటమిన్ యూనిట్లను మరియొక విటమిన్ యూనిట్లతో సరిపోల్చుటకు పిలువేసెందున తూకములు తృప్తికరములు కావు. అయినను ప్రస్తుతము ఇంతకు మించిన పద్ధతిలేదు. పరిశోధకులు ఇంత వరకు కనుగొనబడిన విటమినులను శుద్ధిచేయుటలోను, నూతన విటమినులను కనుగొనుటలో పరిశోధనలు చేయుచున్నారు. విటమిన్ శుద్ధిచేయబడిన తరువాత దానిని యూనిట్సులో తెలుపుటకు బదులు తూకములో చూపవచ్చును. ఇప్పటి కంటె సరియైన తూకములో విటమినులు తూయబడుట సాధ్యమవుటకు అవకాశము కలదు.

మినరల్సు అన్నిటికంటే కఠినము (కాల్షియము), భాస్వరము (ఫాస్ఫరస్సు) డేహము అధికముగా కలిగి యున్నది. ఈ రెండు ఖనిజములు పెద్దవారిలో కంటే, పిన్నలకు రెట్టింపు అవసరము. గ్రుడ్లు, జున్ను, పెరుగు, కూర గాయలు, పాలు గైకొన్నవారికి ఈ మినరల్సు అవసరమైన పరిమాణములో లభించును. ఇనుము కల ఆహారమును భుజించుట కూడా అవసరమే. ఇది ఆకుకూరలన్నిటిలోను, కిస్మిస్, ద్రాక్ష ఆరటి పండ్లలోను, కాలేయము, క్రొవ్వుపట్టిన మాంసము, గ్రుడ్డుజెన, బెల్లపునీరు మొదలగు వాటిలో లభించును.

విటమినులు శరీరమును క్రమపర్చునవి. విస్తారముగా కూరగాయలను, ఫలములను, ముడిబియ్యములను ఆహారముగా వాడువారికి కావలసిన విటమినులన్నియు దొరుకును.

నీరు ఆహారము కాదు, అయినను, ఆహారము జీర్ణించబడడానికి ఇది అత్యవసరము. ఒకని వయస్సునుబట్టి, వాతావరణమునుబట్టి, ఆతనికి కావలసిన నీటి పరిమాణము నిర్ణయించ బడవలసి యుండును. మామూలు భోజన సమయములకు మధ్యలో నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను.

పై సత్యములను బట్టి ఈ క్రింది పదార్థములు సమగ్రమైన ఆహారమునకు అవసరమని తెలిసికుంటాము:—

కూరగాయలు, ఫలములు—తాజావి—వంటచేసినవి, పచ్చివి. ముడిబియ్యము, గింజలు.

దీనినే “శాకాహార భోజన” మనెదరు. గ్రుడ్లు, కీరజములు చేర్చిన శాకాహార భోజనమునకు “కీరణి—శాకాహారము” (లాక్టో—వెజిటేరియన్ డైట్) అనెదరు. లాక్టో వెజిటేరియన్ డైట్ అనునరించు వారి ఆహారము సమగ్రమైనది చేసికొట నులభము. కొన్ని మినరల్సు, విటమినులు, ఎక్కువగా ప్రాటీనులు, తైలములు, కార్బోహైడ్రేటు కలిగి యున్నందున పాలు రక్షక ఆహారమని చెప్పవచ్చును. పరలోకము “పాలు తేనెలు ప్రపహించు దేశమ”ని, చెప్పటలో పరిశుద్ధ లేఖనములు కూడా పాలయొక్క విలువను గుర్తించినట్లు తెలిసికొను చున్నాము.

మాంసాహారము

ఈ ప్రకరణములో మొదట చెప్పినట్లు వృక్షజాతినుండియే మానవుడు

తన ఆహారమును సంపాదించుకొన వలసి యున్నది. మాంసము, జంతువులు తిను వృక్షజాతి నుండి సృష్టించబడినది గనుక మాంసభక్షకులు ఒకసారి మరొకరుపయోగించిన శాకాహారమును తినుచున్నట్లు భావించ నగును. అంతే కాక జంతువుల మాంసములో నిలిచియున్న మలినపదార్థములు కూడా మాంసాహారి తినుచున్నాడు.

జంతువులలోని వ్యాధులు

“మాంసభక్షకులు, జంతువుల నిజస్థితి చూడగలిగినట్లయితే మాంసాహారము యెడల విముఖత చూపడము తథ్యము” అని ఒక గ్రంథకర్త వ్రాయుచున్నాడు.

మానవుడు ఆహారముగా నుపయోగించు జంతువులేమి, పక్షులేమి, చేపలేమి నిత్యము పెరుగుచున్న రోగములకు గురియగు చున్నవి— క్షయ, అర్బుద (కాన్సర్) అన్నిరకములైన కణతలు, పురుగులు పెరుగుట, బాంగ్స్ వ్యాధి (జ్యూరమును పుట్టించు క్రిమివల్ల కలుగు వ్యాధి). మాంసభక్షణ వలన గాని, దానిని తాకినందువలన గాని, మాంసమును బాగుగా ఉడికించ నందున నేమి, ఈ వ్యాధులు సంక్రమించిన పాలను త్రాగుట వలననేమి, ఈ వ్యాధులకు గురియైన పక్షుల మాంసము భుజించుట వల్లనేమి మనుష్యులకు ఈ వ్యాధులు సోకును.

ఆహారములు వండుట

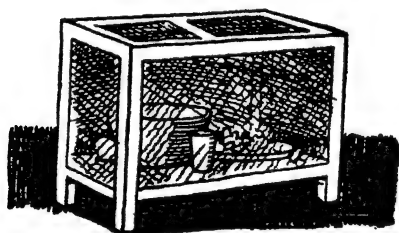
పండిన పండ్లు, గింజలు గాక మిగిలిన అనేకములైన ఆహార పదార్థములన్నియు వండవలెను. వంట వలన మూడు ఉపయోగము లున్నవి. (1) పెక్కు ఆహార పదార్థముల మీద నుండు నూళ్ళజీవులను నాశనము జేయుము. (2) పండిన ఆహార పదార్థములు శుభముగా జీర్ణమగును. పచ్చ గోధుమలు వండబడితేనే కాని జీర్ణముకావు. (3) పండిన పదార్థములు రుచిగా నుండును. బియ్యము, చిక్కుళ్లు, గోధుమ మొదలగునవి వంటచేయ నదే రుచిగా నుండవు.

ఆహారము వండుట మూడు విధములు. ఉడుకబెట్టుటొకటి, రెండవది కాల్చుట, చమురుతో వేయించుట మూడవ విధము. చమురుతో వేయించుట

మంచి పద్ధతి గాదు, పదార్థము లీవిధముగా త్వరగా తయారుచేయ సగును. కాని ఎక్కువ కాలము బట్టినను ఉడుకబెట్టిన, లేక కాల్చిన పదార్థములను తినుటే మేలు. వేపుడు పస్తువులు జీర్ణావయవములను పాడుచేయును. ఈ వేపుటలో పదార్థముయొక్క ప్రతి ముక్కకు కారము పూసిన దానివలె చమురంటు కొనును.

వంట యిల్లు

కుటుంభారోగ్యము అహార పదార్థముల సరియైన వంటకముతో నంబంధించి యన్నది: వంటయిల్లు, యింటిలోని గదులన్నిటికంటె మంచి గదియై యుండవలెను. సూర్యరశ్మి బాగా వచ్చుటకు కిటికీలుండ వలెను. ఆ గది నేల, గోడలు, పైకప్పు శుభ్రముగా నుంచవలెను. కుళ్లునీరు తుక్కు వేయుటకు బాల్చీలు మాతలతో నుంచవలెను. తుక్కు కుళ్లునీరు గుమ్మములో పారబోయ రాదు. అట్లుచేసిన యీగలు, నూక్కుజీవులు బయలుదేరి అనఘ్యముగా నుండును.



ప్రక్కలు, తలుపులు జల్లెడ తీగలతో జేయబడిన పెట్టెయొకటి యాహార పదార్థములుండుట కుండవలెను, అట్లు జేసిన యీగలు, పురుగులు వాటి మీద ప్రాకలేవు. ఎలుకలు, చుంచులు, యీగలు, చీమలు బొద్దింకలు మొదలగునవి అనఘ్యములుగా నుండును. వాటి శరీరములమీదను, కాళ్ల పైనను అన్ని రకములైన అనఘ్యకరములగు విషపదార్థము లుండును. వాటి చెండాలము అహారము మీద విసర్జించును. అశుద్ధముమీద వ్రాలిన యీగలు యిండ్లలో బ్రవేశించి యాహార పదార్థముమీద వ్రాలుట సహజమే. ఈ కారణముచేత యాహారము నంతను యెలుకలు, చుంచులు మొదలగునవి రాలేనిచోట దాచవలెను.

ఆహారము వంటచేసిన నాడే భుజింపవలెను. విలసనగా ఎండ ఎక్కువగా నున్నప్పుడాపదార్థము త్వరగా పాసిపోవును. పాడైపోయిన యాహార మెన్నడును తినరాదు. ఆహార పదార్థములలో నూళ్ళజీవులు బయలుదేరి దానిని పాడుజేయును. ఈ నూళ్ళజీవులు విషపదార్థముల బుట్టించును.

తినుట

ఆహారము తిను గది శుభ్రముగా నుండవలెను. నేల, చెంబులు, పళ్లెములు, కంచములు, అకులు, శుభ్రముగా నుండవలెను. భోజనము చేయునపుడు తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు, అందరు నొకేసారి కూర్చుండి సంతోషకరమైన విషయముల గూర్చి మాట్లాడుచుండ వలెను. విలసన నిర్మలముగాను సుఖముగాను మనస్సుయున్న భోజనము రుచిగా నుండును. బాగా జీర్ణమగును. నిదానముగా తిని ఆహారము బాగుగా నమలవలెను. భోజనము రెండుసార్లుగాని మూడుసార్లుగాని తినుటకు నరయైన కాలము నేర్పరచుకొనవలెను. రాత్రిభోజనము యేడుగంటలు దాటకుండ తేలికగా చేయవలెను. ప్రాద్దుపోయిన తర్వాత తిను ఆహారము, ఆహారపు ద్వారములలో బాధ కలిగించును. విలయన తక్కిన శరీర భాగములకు మాత్రమే కాకుండా జీర్ణావయవములకు గూడ రాత్రులందు విశ్రాంతి కావలెను. రాత్రులందు ప్రాద్దుపోయిన తరువాత అమితముగా భోజనము చేసిన వెంటనే నిద్రించుటయే పెక్కు అజీర్తిరోగములకు ముఖ్యకారణము:

మాంసకృత్తు అధికముగాయున్న ఆహారము వలన

నాశనకరమైన వ్యాధులు కలుగుచున్నవి

ఇటీవల కొన్ని సంవత్సరముల నుండి మొండివ్యాధులు కొన్ని అమితముగా బెరుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులు శరీరము నందలి మూత్రగ్రంథులు, కాలేయము, గుండె, మెదడు, మొదలగు అవయవములలోని అంతర్భాగములలో కలుగు నాశనకరమగు మార్పులవలన జనించు చున్నవి. అధిక మాంసకృత్తు ముఖ్యముగా ప్రాయముడిగిన వారికి యొక్కుడు ప్రమాదమును కలుగ జేయు చున్నది.

మాంసభక్షణ—కాన్సరు

మాంసాహారముతో కొరుకుడువుండు నకు గల సంబంధము. “కొరుకుడు

పుండు, దాని కారము, దాని చికిత్స” అను తన పుస్తకమునందు డాక్టరు బక్సీగారు కొన్ని వింతయగు లెక్కలను వివరించి యున్నారు. కొరుకుడు రణమునకు యాహారమే ముఖ్యకారణమని వారితెక్కలు తెలుపుచున్నవి. గత 50 సం॥లలో ఇంగ్లాండునందలి ప్రజలు రెండు రెట్లు మాంసమును హెచ్చించి భుజించు చుండిరి. అనగా ఒక్కొక్క మనుష్యుడు సం॥మునకు సగటున 130 పౌనుల మాంసమును తినెను. ఈ 50సం॥ల కాలములో కొరుకుడు రణములు నాలుగురెట్లు యెక్కువాయెను. ఐర్లాండులో ఒక్కొక్కరు మాంసమును తగ్గించి సం॥ మునకు సగటున 40 పౌనులు మాత్రమే వాడి నందున కొరుకుడు కురుపులవలన జనులు బహుకొద్దిగా హతులైరి. ఇటలీ జనులు మాంసము నింకా చాలా తగ్గించుకొనినందున అక్కడ మురణములు చాలాతక్కువగా యున్నవి. ఏ దేశములోని జనులు శాకాహారములను భక్షిం చుచున్నారో అదేశములో కొరుకుడు రణములంతగా ఎంచుటలేదు. కొరు కుడు పుండెక్కువ ఖాగము జీర్ణావయవముల యందే పుట్టుటఁ జూడగా ఆహారమునకు, కొరుకుడు పుండుకును యెక్కుడుదగ్గర సంబంధము గలదని జెప్పబడిది గొప్ప రుజువై యున్నది.

మాంసము సహనము

మాంసభక్షణలో సహనశక్తి తగ్గునని పరిశోధనవల్ల నిరూపించ బడినది. విశ్వవిద్యాలయములో డాక్టర్ ఐర్వింగ్ ఫిషర్ వలన చేయబడినవి ఈ పరి శోధనలలో ప్రముఖమైనవి. ఈయన అటల పోటీలలో అరితేరిన పదిహేను మంది మాంసభక్షకులును, పందెగాళ్లు కానివారు అధికసంఖ్యాకులుగా కల మరొక శాకాహారపు గుంపును పరీక్షించినారు. చేతిని ప్రక్కకు చాచుట మోకాలు వంచి కూర్చుండుట అనే వ్యాయామములలో మాంసభక్షకుల కంటె, శాకాహారులు రెట్టింపు సహనశక్తిని చూపించినారు.

అధికముగా మాంసమును తిను అలవాటుకల ఒక వ్యక్తికి, దాని ఉప యోగము విడిచిపెట్టినప్పుడు బలహీనత, నిరుత్సాహముగా ఉన్నవని పించును. రక్తపు ఉష్ణోగ్రతను హెచ్చించి, నరములను ఉద్రేకపర్చే ప్రభావము మాంస మునకు కలదని ఈ చిహ్నము నిరూపించును, త్వరలో ఈ చిహ్నము తగ్గి పోయి మాంసము వాడకపోయినను యథాతథముగా శక్తుత్సాహముల నతడు పొందగలడు.

మాంసాహారము యొక్క కీడులను గూర్చి ఇంతగా వినిన తరువాత, మాంసము లేకుండగలే మన భోజనము సమగ్రమైనదిగా చేయుట సాధ్యమనే సత్యము మనకు అదరణ కలుగజేయ గలదు. నర్ రాబర్టు మెక్ ఆర్తర్ మెడ్రాసులో ఇచ్చిన ఒక ఉపన్యాసములో ఇలా అన్నారు “క్షీరము, క్షీరజములు, ముడిబియ్యములు, కూరగాయలు, అకుకూరలు, ఫలములు ముఖ్యపదార్థములుగా కల భోజనము సంపూర్ణమైనది కాగలదు.”

14 వ ప్రకరణము

రుగ్మతలకు కారణము

మనుష్యునికి ప్రమాదకరమైన విరోధులు అతి సూక్ష్మకృతికల పురుగులు. మనుష్యులను తిను భయంకరమైన పెద్దపులి గ్రామములోనికి వచ్చినదని వినిన



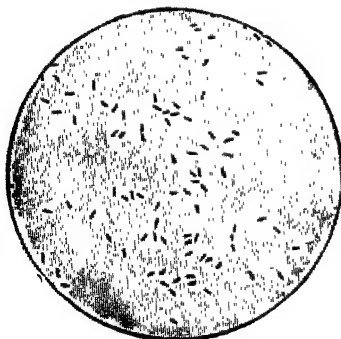
శాస్త్రవేత్తలు వ్యాధులకు గల కారణములను గూర్చి నిత్యము పరిశోధనలు చేయుచున్నారు.

ప్పుడు ప్రజలు చాలా భయపడుదురు. తుపాకులు కత్తులు గలవారు పులిని జంపుటకు బయలుదేరుదురు. సంరక్షణాయుధములు లేనివారు ఇంటిలోనికి పరుగెత్తి తలుపులు వేసికొందురు. కాని ప్రతి గ్రామములోను పెద్ద పులికంటె హానికరములగు జంతువులు లెక్కలేనన్ని గలవు. పెద్ద పులి చంపితే బహుశ ఇద్దరు ముగ్గురుని చంపి పాతీ పోవును. కాని యీ శత్రువులు యేటికి యేడాది గ్రామములో నుండి చనిపోవు నూరు మందిలో తొంభై యెనిమిది మంది చావుకు కారణములగు చున్నవి. ఈ శత్రువులు రోగ సూక్ష్మ జీవులు.

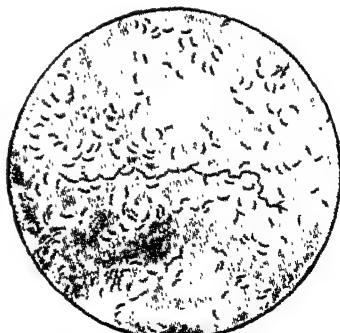
సూక్ష్మజీవులన నెట్టివి

ఈ పుస్తకము మొదటి ప్రకరణములో రోగములు కలుగజేయు సూక్ష్మ జీవులు పేర్కొన బడినవి. అవి చాలా చిన్నవగుటచే సూక్ష్మదర్శిని సహాయము లేకుండా వాటిని జూడలేము. అవి యెంత చిన్నవనగా వెయ్యి సూక్ష్మ జీవులను ప్రోగుచేసినను అవి అవగింజంత కూడా యుండవు. కొన్ని సూక్ష్మ జీవులు వేయిరెట్లు పెద్దవి చేయబడినప్పుడు కనబడు చిత్రపు పటమును జూడుము; కొన్ని గుండ్రముగా నున్నవి. కొన్ని నిడువిగా నున్నవి.

సూక్ష్మజీవులతి వేగముగా గుంపులు గుంపులుగా వృద్ధిబొందును. గింజ మొల వేసిన, మొక్కమొలచి, ఎదిగి, గింజలు పుటునప్పటికి కొన్ని నెలలు పట్టును. కాని సూక్ష్మ జీవి వెచ్చని ప్రదేశములోనున్న, అరగంటలో రెండు ఎదిగిన



రక్త గ్రహణి సూక్ష్మ జీవులు

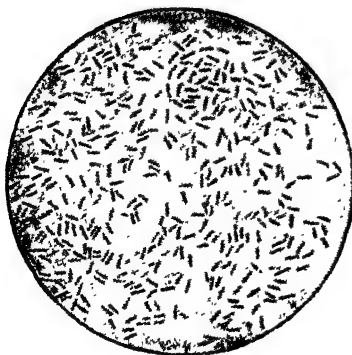


వాంతి భేది సూక్ష్మ జీవులు

జీవులగును. మరియొక ఆరగంటలో ఆ రెండు సూక్ష్మజీవులు నాలుగు యగును. మరియొక ఆరగంటలో యెనిమిది యగును. ఈ విధముగా నవి యభివృద్ధి చెందుచున్నవి. ఒక్క సూక్ష్మజీవి పది గంటలలో పది లక్షల సూక్ష్మజీవులుగల కుటుంభమును చేయును.

సూక్ష్మజీవులు కొంచెము తేమ గలిగి వెచ్చగానున్న ప్రతి ప్రదేశము లోను పెరుగును. వేగముగా పెరుగుటకు, అభివృద్ధి పొందుటకును గావలసిన పరిస్థితి లేవనగాః- ఉష్ణము, తేమ, చీకటి. అన్ని మొక్కలు జంతువులు బాగా యెదుగుటకు సూర్యరశ్మి కావలెను; కాని సూక్ష్మజీవులు తీక్షణమైన సూర్యరశ్మికి తాళలేక చచ్చును. కూరగాయలుగాని, మృత కళేబరములుగాని కుళ్లి చెడిపోవు ప్రదేశములలో సూక్ష్మజంతువులు నమ్మద్దిగా పెరుగును. ప్రదేశము శుభ్రముగాను, వెలుగుగాను ఉన్నకొలది సూక్ష్మజంతువులు తగ్గును.

క్రిములు చిన్నవిగా నుండుటచేతను, బహు తేలికగా నుండుటచేతను బహుచ్ఛరుకుగా అభివృద్ధిచెంది, ఎచ్చటనైనను ఎదిగి విరివిగా వ్యాపించును. క్రిములులేని ప్రదేశము బేర్కొనుట బహు కష్టము. అవి మన నోళ్లలోను, ముక్కులలోను, చర్మము పైని గలవు. అవి మనము తిను ఆహారములోను, త్రాగు నీటిలోను గలవు. అవి మన యిండ్లలో నేలమీదను, గోడల పైనను వాకిటిలో భూమిమీదను, చెఱువుల నీటిలోను, మనము పీల్చు గాలిలోను గలవు. ఎత్తు పర్వతములమీద, గాలిలోను, ఎక్కువ లోతైన సూతులలోని



అతీర్ఘ విరోచనములను కలిగించెడు
చెడ్డ చేపులోని సూక్ష్మక్రిములు



విష జ్వరమందలి సూక్ష్మ క్రిములు

నీటి యూటల యందును క్రిములు లేవు. మనుష్యులు ఎక్కువమంది యొక్కడ నుందురో క్రిములు అక్కడ ఎక్కువగా నుండును.

క్రిములన్నియు హానికరములు గావు. కాని హానికరములగునవి యొక్కువ యుండుటచే నవి మనలో ప్రవేశించ కుండునటుల జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

సూక్ష్మజీవులు రోగమును పుట్టించు విధము

క్రిములు కలరా, మసూచికము, విషజ్వరము, క్షయ, బొబ్బవ్యాధి, కురుపులు. ఎఱ్ఱజ్వరము, పొంగు, నవాయి, సెగ, మొదలగు రోగములు కలుగ జేయును. క్రిములు కలుగజేయు విషముచే మనము బాధపడు రోగములలో జ్వరములు, తలనొప్పి, అతిసారము మొదలగునవి కలుగును.

క్రిములు బయలుదేరు చోటు

రోగముల కలుగజేయు క్రిములు మన శరీరములో బయలు దేరవు. అవి బయట నుండి ప్రవేశించును. అవి రోగముల నుండి గాని, రోగపు జంతువులనుండి గాని వచ్చును. కలరా రోగముచే బాధపడువాని శరీరములో కలరా రోగమును పుట్టించు పురుగులుండును. ఈ రోగి పళ్లెముగాని కంచ ముగాని ఆహారమునకై యుపయోగించు నపుడు అతని నోటినుండియు, చేతుల నుండియు, కొన్ని కలరా పురుగులు పళ్లెములో పడును. ఆ కంచము కడుగకుండా మరియొకడు ఉపయోగించిన తప్పక కొన్ని కలరా పురుగులు వాడు మ్రింగును. ఈ పురుగులు అతని ఆహారపు కాల్యలో వృద్ధిపొంది కొంత సేపటిలోనే జ్వరము, అతిసారము, కలరాయొక్క గుణములు కలుగజే యుటకు తగినంత విషపదార్థము తయారగును. కలరా పురుగులు వ్యాపించు మరొక విధ మేదనగా—విరోచనములద్వారా. కలరా విరోచనములో నిండా కలరా పురుగు లుండును. ఈ మలము నదులలోగాని చెరువులలోగాని నూతులవద్దగాని పారవేసిన కలరా పురుగులభివృద్ధియై ఆ నదులు, చెరువులు, నూతులందుండు నీరు త్రాగువారి ఆహారపు కాల్యలో ప్రవేశించి వారికి కలరా వ్యాధి తెచ్చి పెట్టును.

క్షయవ్యాధి గలవారికి ఉమ్మిలో వేలకొలది క్రిములుండును. ఈ రోగులు నేలమీద ఉమ్మి వేసినపుడు అది త్వరగా యొడిపోయి దుమ్ములో

కలియును. ఆ దుమ్ము గాలిలో ప్రవేశించును. జనులు గాలి పీల్చు నప్పుడు వారు క్షయ రోగమును కలుగజేయు పురుగులను గూడా పీల్చెదరు. ఈ క్రిములను లోనికి పీల్చువాడు బలమైన వాడు కానియెడల ఈ క్రిములు త్వరగా వృద్ధిపొంది ఊపిరి తిత్తులలో క్షయ వ్యాధిని అతి త్వరితముగా దెచ్చి పెట్టును. రోగ క్రిములు యొక్కడ నుండి వచ్చునో దెల్పుటకు ఈ పై రెండు ఉదాహరణములు చాలును.

స్వల్పపు జంతువుల నుండి జనులకు కొన్ని రోగములు వచ్చును. రేబిస్ (హైడ్రోఫోబియా) యను పిచ్చి కుక్క కాటువల్ల వచ్చిన రోగము. రేబీసు, వెర్రి కుక్క కాటునుండియు, ప్లేగు, యెలుక నుండియు వచ్చును. ట్రికినేసిస్ పంది నుండియు, క్షయ దూడల నుండియు రావచ్చును. తామర వంటి చర్మ వ్యాధులు పిల్లల నుండియు, కుక్కల నుండియు వచ్చును.

క్రిములు శరీరమునందు ప్రవేశించు రీతి

సూక్ష్మజీవులు శరీరములో ప్రవేశించుటకు మూడు త్రోవలు గలవు. అవేవనగా, నోరు, ముక్కు, చర్మములో గాయము తగిలిన తావు. రోగములను కలుగజేయు క్రిములు నోటిగుండా అహారము నుండియు పానీయము నుండియు శరీరములో ప్రవేశించును. అశుభ్రమయిన చేతులతో తినునపుడు, పిల్లలు వ్రేళ్లు నోటిలో పెట్టుకొని నవుడును, నాణెము యేదైన నేటిలో పెట్టుకొనినపుడును, సూక్ష్మజీవులు నోటిలో బ్రవేశించును, రోగ క్రిములు ముక్కు ద్వారా మనము పీల్చు గాలిలో నున్న దుమ్మునుండి గుండెలోనికి ప్రవేశించును.

శరీరమునకు పగులని చర్మము కప్పగా నుండుటచే క్రిములు లోనికి పోజాలకున్నవి. కాని పెంకులు లేని యింటిలోనికి వర్షమువలె సూక్ష్మజీవులు యేవిధముగానైనా చెడి పగిలిన చర్మము గుండా శరీరములో బ్రవేశించును. అకస్మికముగా కత్తితో చర్మము తెగినపుడు, గాయము పడినపుడును, నూదిగాని పుల్లగాని గ్రుచ్చుకొని నవుడును చర్మములో రక్తంఘు చేయబడును. చాకులమీద పుల్లలుమీద సూక్ష్మజీవులుండును; గాన యవి ఖాళీగుండా లోపల ప్రవేశించును. అక్కడ నవి యభివృద్ధి జెంది, గాయము తగిలిన స్థలము ఎఱ్ఱబడి వాచి ఒకటి రెండు రోజులలో చీము పట్టును. ఇదంతయు చర్మము గాయము పడినపుడు లోనికి బ్రవేశించిన క్రిములచే జేయబడినవి.

చర్మముగుండా క్రిములు లోనికి బ్రవేశించు మార్గము మరియొకటి గలదు. అదేదన, దోమ, పేను, ఈగ, నల్లి మెదలగునవి కుట్టుటవల్ల ఈ కీటకములు మనుష్యుని యందు బ్రవేశించును. చలిజ్వరము చేతగాని విష జ్వరము చేతగాని బాధపడుచున్న మనుష్యుని కుట్టినపుడు అవి పీల్చు రక్తములో విష చలిజ్వర పురుగులుండును. తరువాత ఈ కీటకములు అరోగ్యవంతుని కుట్టి వాని శరీరములోనికి రోగి శరీరములో నుండి పీల్చిన రోగ క్రిములు నెక్కించును. ప్రమాదకరమగు రోగములు వచ్చు విధ మిదియే.

రోగపు క్రిములు సర్వసాధారణముగా రోగులనుండి వచ్చును. గనుక రోగి మంచము విడువగనే వాటిని నిర్మూలము చేయుట ప్రథమ కార్యము. అట్లు చేయుటవల్ల అవి యితరు లుపయోగించు ఆహార పదార్థములలోనికి, పానీయము లోనికి, చొరకుండ చేసిన వారమగుదుము. కలరా, విషజ్వరము, బొబ్బవ్యాధి, మొదలగు వాటిలో రోగి ప్రత్యేకమైన నొక గదిలో నుండవలెను. ఇటువంటి రోగములలో రోగిని ఊరికి దూరముగా వైద్యశాల యున్నయెడల నచ్చటికి దీసికొని పోవుట మంచిది. ఎచ్చటనున్నను రోగికి ప్రత్యేకమైన నొక గది యుండవలెను. రోగికి పరిచర్య చేయువారు గాక ఇతరులు గదిలోనికి పోరాదు, రోగికి ఉపయోగించిన పళ్లెములు మొదలగునవి అగదిలోనే యుంచి ఉపయోగించిన ప్రతిసారియు వీటిని కాగబెట్టిన నీటిలో కడగ వలెను. పరిచర్య చేయువారు తఱచుగా తమ చేతులు కడుగుకొను చుండవలెను. రోగియున్న గదిలో నితరులు భోజనము చేయరాదు.

రోగియొక్క మల మూత్రములు అంటు రోగము నిర్మూలము చేయు ఔషధముతో కలుపకుండా బయట పారబోయరాదు. ఉమ్మిలోను, చీమిడిలోను గూడా రోగ క్రిములుండును. అందువే రోగి ఉమ్మివేయుట, చీదుట, కాగితములో వేయవలెను. ఆ కాగితపు ముక్కలు తగులబెట్ట వలయును. రోగ క్రిములు శరీరములో బ్రవేశించకుండా కాపాడు కొనుటకు అపరిశుభ్రమైన అహారము తినకుండా జాగ్రత్తగా నుండవలెను. పచ్చి కూరగాయ లన్నియు అపరిశుభ్ర ప్రదేశములో బయలు దేరును; గాన యివి ప్రమాదకరములు. నదులలోని, చెరువులలోని, నీరు సూక్ష్మ జీవులతో నిండి యుండును; గాన త్రాగుటకు పూర్వము కాగబెట్ట వలయును. చెట్టునుండి స్వయముగా కోయని పండును వేడినీళ్లలో కడిగి మరి తినవలెను.

చర్మమునకు హాని కలుగకుండా జాగ్రత్త దీనికొన వలెను. చర్మమునకు గాయము తగిలినపుడు టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్ పూయుము. బట్టలు, పరుపులు, నల్లులు పేనులు పట్టకుండునటుల తరుచుగా ఉతికి శుభ్రపఱచుము. దోమలున్న చోట అవి కుట్టకుండు మంచమునకు దోమతెరనుపయోగించుము.

ఇంత జాగ్రత్త దీనికొన్నను సూక్ష్మ జీవులు శరీరములో బ్రవేసింపవచ్చును. ప్రేమన్నదమయిన జాగ్రత్త తీనికొను పరమ తండ్రికి కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లునుగాక. ఆయన మన శరీరములకు, సూక్ష్మ జీవులు తక్కువగను, ఎక్కువ విషము లేనివిగను నున్నపుడే వాటిని నిర్మూలించు శక్తి ననుగ్రహించెను. సూక్ష్మజీవుల నిర్మూలించు శక్తియు, రోగమున కవరోధముగల్గించు శక్తియు రక్తములో నున్నది. మంచి ఆహారము తీనికొనకున్నను, మంచి గాలి పీల్చుకున్నను, అలనట వచ్చునంత కష్టపువని చేసినను, సారాయి పాగాకు నుపయోగించినను, స్త్రీలోలత్వ మెక్కువయినను, రక్తమునకు సూక్ష్మ జీవుల నిర్మూలించు శక్తి తగ్గిపోవును. అందుచే రోగ క్రిములు వాతనుండి తప్పించుకొన వలెనన్న మంచి ఆహారము తీనికొన వలెను. శుభ్రమైన వాయువు పీల్చవలెను. ఏడెనిమిది గంటల కాలము నిద్రింపుము. సారాయి త్రాగకుము. పాగాకు ఏ మాదిరిగా గాని నుపయోగించకుము. నహజముగా నిర్దిష్టమైన జీవితము నడుపుము. ఈ విధముగా చేసిన, శరీరము బలముగల్గి శక్తివంతమై యుండును. అందుచే అప్పుడప్పుడు శరీరములో బ్రవేశించు రోగ క్రిముల నిర్మూలించు శక్తి రక్తమున కుండును.

ఈగలు అపాయ కర్మమెనవి

ఈగ, విషముల మోసికొని పోవుట చేతనే అది మనుష్యుని చంపును. హిందూదేశములో ఈగలు ప్రతి సంవత్సరము వేలకొలది జనులను చంపుచున్నను బహూ కొద్దిమంది కూడా ఈగను హంతకునిగా దలచుట లేదు.

ఈగయొక్క మరణ విధానము తెలిసికొనుటకు దాని జీవిత చరిత్ర అభ్యాసములు తెలిసికొనుట అవసరము.

అడ ఈగ గ్రుడ్లు పెట్టును. ఈ గ్రుడ్లునన్నని పురుగులుగా మారును. ఇవి తరువాత ఈగలగును. ఈ గ్రుడ్లు పెట్టిన తరువాత ఈగలు తయారగుటకు పది పదినాలుగు దినములు పట్టును. అడ ఈగ 120 గ్రుడ్లు పెట్టును. రెండవ వారములో నివి 120 ఈగలగును. దీనినుంచి కొన్ని నెలలో ఒక ఈగ నుండి లక్షలకొలది ఈగ లుద్భవించునని తెలియగలదు.

ఈగలు సాధారణముగా గుఱ్ఱపు లద్దిలో బిడ్డలను కనును. ఈగలు మానవ మలములోను, కుళ్లు పదార్థములోను యేవిధమైన చెత్తలోనైనను గ్రుడ్లు పెట్టును. కుళ్లు ఎక్కడ కూడునే అక్కడ ఈగలు గ్రుడ్లు పెట్టునని చెప్పవచ్చును. ఈగ కుళ్లులోనే గ్రుడ్లునుండి తయారగును. కుళ్లునే తినును. కుళ్లు ప్రదేశములోనే నివసించుటకు కోరును. శరీరముమీదను ఆరు కాళ్లమీదను చాలా వెండ్రుకలుండును. ఆరు కాళ్లలో ప్రతి కాలుమీద గుండ్రని మెత్తలుండును. ఈ మెత్తలమీద జిగురు పదార్థముండును. శరీరముమీద జిగురు పదార్థముండుటచేతను ఈగ ఎక్కడ వ్రాలిన అక్కడ నుండుపదార్థమును శరీరముతోను కాళ్ళతోను తీసికొని పోవుటకును నిదర్శనము. పెంటకుప్పలమీద, పాయకాబాలలోను, క్రుళ్లిపోయిన పదార్థముల

నూతేండ్లు బ్రతుకు నిధానము

ప్రతి సంఘముయొక్క చరిత్రలోను దీర్ఘకాలము జీవించినవారి నామములు జ్ఞాపక ముంచుకొన బడుచున్నవి. కొందరు నూతేండ్లకు పైన జీవించిరి. ఈ నూతేండ్లు జీవించిన వారందరు ఆరోగ్య విషయమై చిన్న నాటినుండియు జాగ్రత్త తీసికొనినట్లు కనిపెట్ట బడినది.

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు చిన్న తనములో ఆరోగ్యముగాను బలము గాను ఉందురు. ఆరోగ్యమును పాడుచేయు పనులు చేయవద్దని హెచ్చరించి నపుడు వారు పరిహాసముచేసి యిట్లందురు— “నేను యౌవనముగాను బలముగాను యున్నాను, యేదిచేసిన నాకు హాని కలుగదు”. ప్రపంచమును పరిపాలించు భగవంతుడు స్త్రీ పురుషుల చర్యలను పాలించుటకొక శాసనము స్థిరపచెను. మనుష్యుడు తానేమి విత్తునో దానినో కోసికొనును. అతడు గోధుమలు చల్లిన గోధుమల పంటయే కోయును. చిక్కుడు చల్లిన చిక్కుడు పంటనే కోయును. చెడ్డఅలవాటుల చేసికొను యువకుడు తన శరీరములో రోగ బీజముల నాటుచున్నాడు. త్వరలోనే అలన్యముగనో అతడు రోగి యగుట నిశ్చయము. 11, 12 ప్రకరణములనుబట్టి స్త్రీలలత్వము దుర్వాపార మువలన వచ్చు రోగములు అయుర్దాయము తగ్గించును. నల్లమందు, త్రాగుడు, పాగాకు వలన కలిగిన రోగములు వారి అయుర్దాయము తగ్గించును.

ఈపుస్తకము చదువు వారిలో పెక్కుండు తమ యౌవన కాలము నాటి నుండియు అజాగ్రత్తగానుండుటవల్ల రోగములచే బాధింపబడి కూడా యుండ వచ్చును. వారు స్వభావికముగా గడిచిన యేండ్లలో ఆరోగ్యము సరిగా కాపాడుకొనకుండ నిర్లక్ష్యము చేసితిమిగదా మాకు దీర్ఘాయు వుండుట కేమైన యాశగలదా? అని యడుగుదురు. ఇది శరీర మెంత తీవ్రముగా హాని

పొందినదో దానిని బట్టియుండును. ఆరోగ్యమును చెరువు దురభ్యాసములను తక్షణము మాని దీర్ఘాయువు కలుగుటకు కావలసిన పనులుచేసిన, ఆయుష్కాలము వృద్ధికానివారుండరు. నలుబదియేండ్లు చాటి రోగ శరీరములు గల వారు వారి దురభ్యాసముల విడనాడి డెబ్బదియైదు యెనుబది సంవత్సరముల వరకు జీవించినవారు చాలామంది గలరు.

దీర్ఘకాలము బ్రతుకుటకు మనుష్యుడు . మితముగా నుండవలెను.

దీర్ఘాయువునకు మితముగా నుండుట అత్యవశ్యకము. నూతేండ్లు జీవించిన స్త్రీ పురుషుల జీవితములు అన్ని విషయములలోను మితముగా నున్నవి. ఆహార పానీయములలో మితముగా నుండిరి. ఆకలి విషయములలో వలెనే కామక్రోధాది విషయములలో గూడ మనుష్యుడు మితముగా నుండ వలయును. కోపము, ఊర్వ్య, అనన్యము మొదలగున వన్నియు శరీరమునకు హానిచేయునవి యగుటచే ఆయుష్కాలమును తగ్గించును. దయాస్పదములగు ఆలోచనలు, తృప్తిపడిన, మనసు ఆయుష్కాలమును వృద్ధిచేయును.

వయసు మీరిన వారికి ఆహారము

మునలివారికి ఆహారము వీధనగా అన్నము, మెత్తగా ఉడికిన కోడిగుడ్లు, రెండవమారు వేయించిన రొట్టె. పళ్లు లేనియెడల దీనిపైని మెత్తగా చేయుటకు వేడి నీళ్లు పోయవచ్చును. మాంసము బహు తక్కువ దీసికొనుట యుత్తమము. పండ్లు తరుచుగా తినవలెను. మగ్గినపండ్లు చవుకగా దొరికిన యెడల క్రొత్తగా పండిన పండ్లు తినుము. ఉడకబెట్టిన పండ్లుగాని మిఠాయిగాని తినరాదు.

దేహ పరిశ్రమ

చాలా కాలము జీవించుటకు అనుదిన పరిశ్రమ మంచిది. శరీరము యంత్రమువంటిది. యంత్ర ముపయోగించని యెడల త్వరగా తుప్పు పట్టును ప్రతివానికి తుప్పు పట్టిన నది సులభముగా విరుగునని తెలియును. పరిశ్రమ చేసినయెడల శరీరము గట్టిపడును. మునలివారు ప్రరిశ్రమ చేయని



జారో ఆగా— “మహాత్మాదేయ మతూ వైలహు”
 కాయ గూరలసు మాత్రము తినువాడు— 156 సంవత్సరముల వయస్సులో
 శక్తి పూర్తిగా కోల్పోనివాడు.

దీర్ఘాయువునకు నిబంధనలు

ఆమెరికానందుండు శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు గొప్పవారు కూడా గలరు. ఆరోగ్యము కలిగి యుండుటకు దీర్ఘాయువు గలిగి యుండుటకును ఈ క్రింది సూత్రములు దెలిపిరి.

1. నీవు నివసించు గదులలోనికి మంచి గాలి వచ్చునట్లు చూడుము.
2. బయట ఆటలు పనులు చేయుము.
3. బయట పరుండుము.
4. బాగా గాలి పీల్చుము.
5. యెక్కువ తినుట మానుము.
6. మిఠాయి మాంసము సుగంధ ద్రవ్యములు కొద్దిగా తినుము.
7. నెమ్మదిగా తిని బాగా నమలుము.
8. ప్రతి దినము పేగులు శుభ్రము చేయవలయును.
9. నిటాలుగా నిలబడుము, కూర్చొనుము, నడుపుము,
10. పళ్లు, చిగుళ్లు, నాలుక ప్రతి దినము శుభ్రము చేయుము.
11. శరీరములో విషములు, రోగ క్రిములు ప్రవేశింప నీయకుము.
12. ఎక్కువ పని చేయకుము, అలసినపుడు విశ్రాంతి తీసికొనుము.
నీ అవసరమును బట్టి ప్రతి దినము యేడు మొదలు తొమ్మిది గంటల సేపు నిద్రించుము.
13. కోపము మనస్తాపము పడకుము—నెమ్మదిగా నుండుము.

గమనింపు.— వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల సలహాననుసరించి కొద్దిగా మాంసము తినుట మంచిదే అయినను, మాంసభక్షణకు పూర్తిగా స్వస్థిచెప్పట మరీ మంచిదని మా యభిప్రాయము— సం.

యెడల శరీరము గట్టిపడి కొంతకాలమైన తరువాత కాళ్లు నడచుట కుపయోగింపవు. చాలాకాలము జీవించిన కొందరు ప్రఖ్యాతి పురుషులు అనుదినము వ్యాయామము చేయుటకు అభ్యాసము చేసిరి. చాలా ముదునలులైన తరువాత ప్రతిదినము శుభ్రమైన వాయువులో నడచు చుండిరి.

మనను శరీరమువలెనే పరిశ్రమ చేయుచుండ వలెను. మునలివారిట్లు చేసిన చాలామంది చంటి పిల్లలవలె పిచ్చి మాటలు మాట్లాడరు. ప్రముఖ అంశములను చదువుట, వాటిని గూర్చి చర్చించుటద్వారా మనసుకు వ్యాయామ మొనంగ వలెను.

ప్రమాదములు, అగత్యములు

ప్రమాదములు హానులు ప్రతి దినము సంభవించును. ప్రతి పెద్ద కుటుంబములలో యింటియందు యెవరికో యొకరికి తెగుట, దెబ్బ తగులుట,

ప్రథమ చికిత్స వెళ్లి

1 అంగుళం అడ్వైస్ (వేర్వేరుగా)

మడతలు పెట్టిన గాజ్ బట్ట ముక్కలు 3×3 అంగుళములు (వేర్వేరుగా) కట్టుకట్టుటకు గుడ్డ పేలికలు (ఆయాసైజులలో వేర్వేరుగా).

త్రికోణాకారపు కట్టుగుడ్డ.

ఒక గజము చతురపు గాజ్ గుడ్డలు (వేర్వేరుగా).

కాల్పులకు లేపనము, (5% టానిక్ ఆనిడ్ జెల్లీ మంచిది).

రబ్బరు మూతకల 2% ఐయోడిన్ మందు.

సాగనెల్లని టర్నికేట్.

కత్తెర.

3 అంగుళముల పట్టుకారు.

1, 2 అంగుళముల చుట్టిన కట్టు గుడ్డలు.

తీగముక్కులు లేక పలుచని చెక్కబద్దలు.

అముదము లేక మినర్ల్ ఆయిల్ కండ్ల ఉపయోగము కొరకు.

కంటిలో నేమైన పడుట, పంటి నొప్పి, యెదో యొకటి లేని దినముండుట యరుదు. ఎప్పుడైనను ఎముక విరిగినను, లేక ఎక్కువగా తెగి రక్తము కారుచున్నను, అది మిక్కిలి అపాయము. అట్టి ప్రమాదము జరిగినపుడు చాలామంది అపాయము గలిగిన వానిని జూచుచు నిలువ బడుదురు. ప్రతి వారును తొందర సమయములో నెట్లు ప్రవర్తింపవలెనో యెరిగి యుండవలెను. విలయన నరియైన పని వెంటనే చేసిన నీవొకని ప్రాణము రక్షింప గలవు.

కట్టు గుడ్డలు

ప్రతి అపాయమునకు కట్టు గుడ్డలు అవసరము. అందుచే ప్రతి వారును శరీర భాగముమీద నెక్కడ యేవిధముగా కట్టు కట్టవలెనో తెలిసి కొన వలెను. కట్టుగుడ్డలు శుభ్రమైనవిగా నుండవలెను. చేతులకు కాళ్లకు



గాయపడిన మోకాటికకట్టిన కట్టు. మోకాటి వైభాగమున ఆరంభించి, మోకాటి క్రింద గుడ్డను తిరుగవేసి మడిచి చుట్టుకొను చుండవలెను. చివర పిన్నతో అతికించ వలెను.

కట్టుకట్టు గుడ్డలు రెండంగుళముల వెడల్పుండవలెను. వేళ్లకు కట్టు గుడ్డలు ఒక అంగుళమునకు కొంచెము యెక్కువగా నుండవలెను. ముందుగా నిట్టి కట్టుగుడ్డలు తయారు చేసికొని యుంచుట మంచిది. వాటిని

చుట్టలుగా చుటి శుభ్రమయిన కాగితములో గాని గుడ్డలోనిగా చుట్టి జాగ్రత్త చేయవలెను.

దెబ్బలు

ఒకడు పడినప్పుడుగాని, శరీరములో యేదో యొక భాగము కొట్టుకొని నప్పుడుగాని, యేదైన తగిలినప్పుడుగాని చర్మము సామాన్యముగా పగులదు. గాని చర్మము క్రింద మాంసమునకు దెబ్బతగిలి కొన్ని చిన్న రక్తనాళములు పగులును. దెబ్బతగిలిన తరువాత సామాన్యముగా పడు నల్లని మచ్చ దీనివలెనే ఏర్పడును.

చికిత్స

దెబ్బ తగిలిన భాగము పై కెత్త వలెను. ఇది నొప్పిని తగ్గించుటకు తోడ్పడును. దెబ్బతగిలిన చోట చర్మము బ్రద్ధలైన దానికి, టింఛర్ ఆఫ్ అయోడిన్ పూయవలయును. అటుల గాకున్న కొంచెము బోరిక్ అసిడ్ పొడి చల్లి గుడ్డతో కట్టు కట్ట వలయును.

కొట్టుకొనిపోవుట, తెగుట.

చర్మము లేచిపోయినపుడు గాని తెగినపుడు గాని మంచి చికిత్స యేదనగా: పుల్లకు దూదిచుట్టి టింఛర్ ఆఫ్ అయోడిన్ పూసి, కొంచెము బోరిక్ అసిడ్ పొడిచల్లి గుడ్డతో కట్టు కట్టుట. టింఛర్ ఆఫ్ అయోడిన్ వేయగానే నొప్పి పుట్టించునుగాని నొప్పి కొంచెము సేపైన తరువాత తగ్గిపోవును. గాయము తగిలిన స్థలము శుభ్రముగా లేకున్నను, కడుగ కుండనే టింఛర్ ఆఫ్ అయోడిన్ వేయకుము.

గాయము చిన్నదైన మందు ఒకసారి మాత్రమే వేయవలసి యుండును. గాయము పెద్దదైన రెండవ దినమున గాయము తగిలిన చోట యెఱ్ఱగా నుంటే వేసినకట్టు విప్పి వేయవలెను. చీము యేదైన యున్న అరగ్గాను నీళ్లలో చిన్న గరిబెడు బోరానిక్ అసిడ్ పొడి వేసి ఆ నీళ్లతో గాయము కడుగ వలెను. దీనితో కడిగిన తరువాత ఒక గుడ్డ యీ నీటితో తడిపి గాయము తగిలినచోట వేసి కట్టుకట్టవలెను. ఈ గుడ్డమీద గంటకొకసారి బోరానిక్

నీళ్లు వేయుచు తడిగా నుంచిన గాయము త్వరగా మానును. బోరానిక్ ఆసిడ్ లేనియెడల అంతే ఉప్పు చేర్చవలెను. గాయము తగిలిన భాగము యితర మందులతో కడుగ వచ్చును. కొన్ని పాటానియమ్ పరమాంగనేటు చుక్కలుగాని పది మొదలు ఇరువది చుక్కలు లైసాలుగాని కార్బాలిక్ ఆసిడ్ గాని అరగిన్నెడు వేడి నీళ్లలో కలిపి గాయము కడుగుటకు ఉపయోగించిన మంచి ఫలితములు కనబడును.

రక్తము చాలా కారు తీవ్రమైన గాయములు

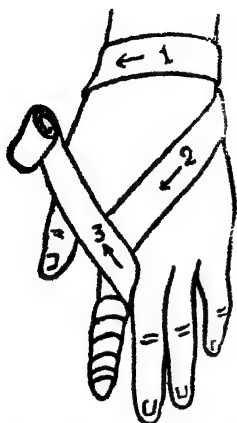
ఒక గాయము నుండి చాలా రక్తము కారుచు త్వరగా కట్టనియెడల ఒక శుభ్రమైనబట్ట వేడి నీటితో ముంచి వుండుమీద వేసి నెక్కవలెను నీళ్లు చాలా వేడిగా లేనియెడల యీ పద్ధతి లాభకరముగా నుండదు.

ఒక గాయము నుండి రక్తము చురుకుగా కారుచున్న రోగిని పరుండ బెట్టి రెండు బొటన వ్రేళ్లతోను వుండుపైన మెత్తని భాగములు లోనికి నెక్కవలెను. గాయము చేతిమీద గాని కాలిమీద గాని యున్న మధత బెట్టినజేబు రుమాలు అవయవముమీద వుండుకు పైగా వదులుగా కట్టి, ఒక పుల్లతో దానిని మెలిపెట్ట వలెను. చిన్న గుండ్రని బొమ్మరాయి గాని జీలుగు బెండు ముక్క గాని గుడ్డ మధతలలో సరిగా గాయమునకు పైన బెట్టినచో గుడ్డ మాత్రమే ఉపయోగించినప్పటి కంటె రక్తము కారుట బాగా కట్ట గలదు. గుడ్డ గట్టిగా మెలిపెట్ట వలెను. రక్తము కారుచున్న కాలు లేక చెయ్యి పైకెత్తి దేనిమీద నైన నుంచిన కొద్ది రక్తము మాత్రమే దానిలోనికి బ్రవహించును. రక్తము కారుట కట్టగానే గట్టిగా కట్టిన గుడ్డ తీసివేయ వలెను. విలయనిన హఠాత్తుగా వదులుచేసిన, గాయము మరల రక్తము కారుట ప్రారంభించ వచ్చును.

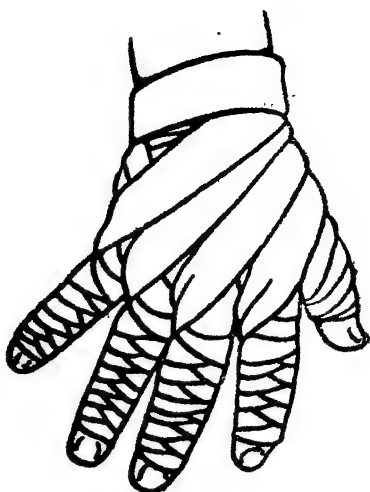
గుడ్డ గట్టిగా మెలిపెట్టి రక్తముకారుట కొంచెము తగ్గగానే పుల్లకు దూదిచుట్టి టించర్ ఆఫ్ అయోడిన్‌లో మెర్క్యూరైజేట్, డిట్టాల్ లేక ఇతర క్రిమికాశక ద్రవములో ముంచి గాయములో రాయవలెను. రక్తము కట్టువడ గానే గాయముమీద వేడినీళ్లతో కొన్ని నిమిషములు ఉడకబెట్టిన గుడ్డలు కొన్ని పొరలు వేయవలెను. దీని తరువాత గాయమునకు కట్టు కట్టవలెను.

కలమీద గాయము రక్తము కారుట మాన్పు టెట్టు?

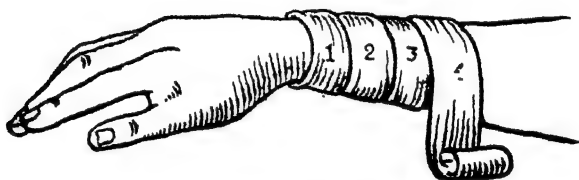
గాయము మీద టింక్చర్ ఆఫ్ అయోడిన్‌లో ముంచిన పలుచని గుడ్డవేసి,



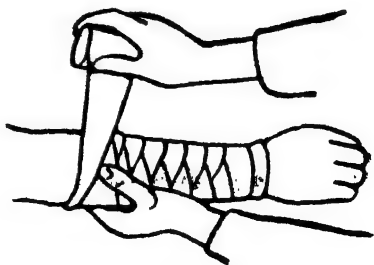
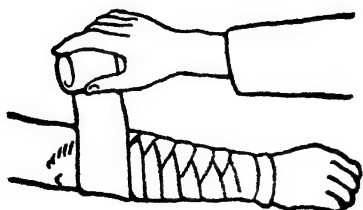
చేతి కట్టు—అంతరి ప్రశారము కట్టవలెను.



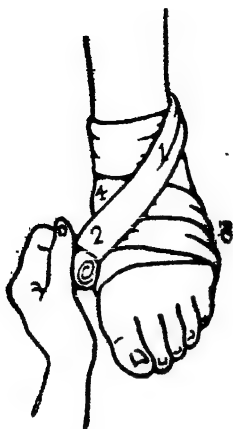
పుతి చేతుకు పుత్తేకముగా కట్టు కట్టవలెను



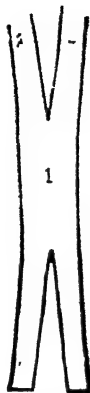
మణికట్టు—అంతరి ప్రశారము కట్టము



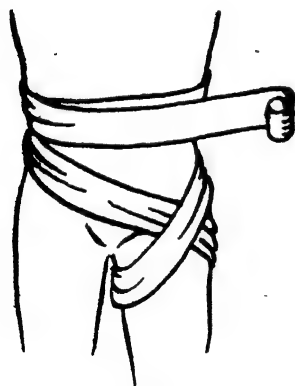
చేతి కట్టు—మణికట్టు ప్రారంభించి పటములో చూపినట్లు వైకి కట్టవలెను



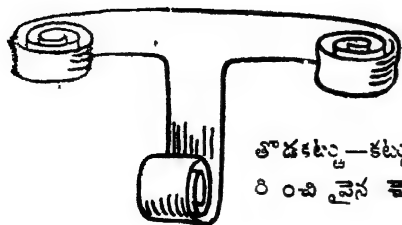
సాదముల కట్టు-అంకెల ప్రకారము కట్టుము



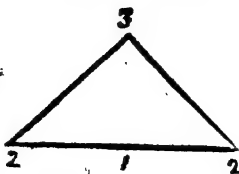
తలకట్టు-ఇందులో చూపిన ప్రకారముగా గుడ్డ కత్తిరించుము-కట్టినపుడు అంకెల ప్రకారము కట్టుము



కంటి కట్టు



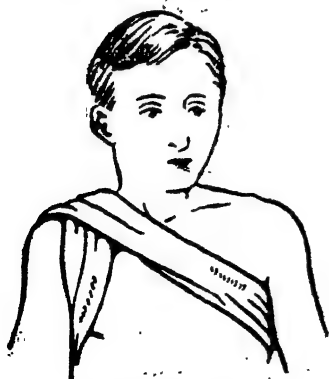
తొడకట్టు-కట్టుగుడ్డ క్రింద చూపిన విధముగా కత్తిరించి బ్రేన చెప్పినవిధముగా కట్టుము



త్రికోణాకారముగల
తల కట్టు



త్రికోణాకారము గల కట్టు
ప్రక్కనుంచి కనబడు కట్టు
త్రికోణాకారముగల కట్టు చేయి వేలాడు
ట్టకై కట్టునది



భుజముల కట్టు



మీదిచేతి కట్టు

గాయములో గాని పాదముమీద లేక చేతిమీద యున్న వుండులో గాని చీము యున్న ఈ క్రింది చెప్పబోవు చికిత్స చాలా యుపయోగముగా నుండును. 20 వ ప్రకరణములో చెప్పబడిన వేడి, చలినీటి చికిత్సను ఉపయోగించుము.



బెణికిన చీలమండకు కట్టు కట్టే విధము

చీలమండను కాపాడుటకు: రెండంగుళముల వెడల్పు కల ఒక పొడవైన గుడ్డవేలికను తీసికొని జోడుక్రింద, మడిమ ముందుగా నుంచుము. రెండు చివరలువైకి రానిచ్చి అవి ఒకదాని మీదనుండి మరియొకటి పోనిచ్చి మడిమవైన కాలికి చుట్టి రానిమ్ము. మరలా క్రిందికి పోనిచ్చి గట్టిగా బిగదీసి ముడివేయుము.

బెణుకు నొప్పి

కీలేదైన హఠాత్తుగా మెలితిరుగుట వలన కలుగు నొప్పిని బెణుకు అందురు. తరచుగా బెణుకు న్నలములు యేవనః కీళ్లు, మడిమ, మణికట్టు.

బెణుకిన భాగమును ఒక అరగంట వరకు చన్నీటిలో ముంచి యుంచ వలెను. ఒక చెరువుగాని, కాలువగాని నమీషములో నుండె ఈ చికిత్స చేయుట సులభము. చీలమండ బెణుకిన వ్యక్తి నడవ వలనివస్తే 119 పుటలో చెప్పబడినట్లు కటు ముందు కట్టవలెను.

ఇల్లు చేరగానే 8 అంకె రూపపు కట్టును గట్టిగా కట్టవలెను. సాధ్యమైతే వచ్చిన భాగముమీద మంచు (ఐస్) పెట్ట వలెను. (ఐస్ బాగ్ కూ చర్మమునకు మధ్య ఒక ప్లానలు బట్ట ఉంచవలెను). ఇది మొదటి పన్నెండు గంటల వరకూ చేయవలెను. ప్రతి రెండు గంటల కొకసారి అరగంట సేపు ఐస్ బాగ్ తీసి యుంచవలెను. పన్నెండు గంటల తరువాత 20 ప అధ్యాయములో చెప్పబడిన వేడి చలి చికిత్స దినమునకు మూడు పర్యాయములు చొప్పున ఈయవలెను. ఈ చికిత్స సమయాలకు మధ్య వ్యవధిలో కట్టుకట్టి యుంచవలెను. (సాధ్యమైతే ఎలాస్టిక్ బాండేజితో) ఈ చికిత్స సాధారణముగా కొన్ని రోజులు మట్టుకే ఆవసరమై యుండును.

ఎక్కువ బెణుకుకు వైద్యునితో సంప్రదించుట మంచిది. వీలయిన బెణుకుటకు బదులు ఎముక విరిగియుండ వచ్చును.

విరిగిన యెముకలు

ఎముకలు విరిగినపుడెల్లా వైద్యుని పిలువ వలెను. ఈ క్రింద తెలిపించిన నలహాలు వైద్యుడు తక్షణము దొరుకని వారికి, వైద్యుడు వచ్చు వరకు చికిత్స చేయుటకు ఉపయోగపడును.

ఎముక విరిగినపుడు రోగిని పరుండబెట్టి కదలకుండా నుంచవలెను. విరిగిన కట్టయొక్క రెండు కొనలు యేలాగుండునో, అలాగుననే ఒక యెముక విరిగినపుడు దానియొక్క రెండు కొనలమీద వాడియైన యెముకబద్ధ లుండును. ఏ మాత్రము కదలినను యీ పద్ధతైన చీలికలు మాంసమును చింపి చాలా బాధను గాయమును కలుగ జేయును.



విరిగిన మోచేతికి ఆకశ్చికముగా తయారుచేసిన బద్ద కట్టు

12 నుండి 14 అంగుళముల పొడవుకలిగి ఎక్కువ వుటలంగల ఒక పత్తి కనిపాద మోచేతిని ఉంచుము పత్తి కత్తిరించి రెండు కట్టుగుడ్డలను ఉంచి చివరలు మోచేతివైన నుండివేయించుము. గుత్తి, మణికట్టు క్రింద కొత్తగాజుగుడ్డను స్వీలైతే ఉంచవచ్చును.

ఎముక విరిగిన వానిని కదుపుటకు ప్రయత్నించుటకు ముందు విరిగిన ఎముక కొనలు కదలకుండా యేదో నొకబద్దవేసి అక్కడ కట్టవలయును.

విరిగిన ఎముక కాలిలోనిదిగాని చేతిలోనిదిగాని అయిన రెండు అంగుళములు వెడల్పుగల వెదురు బద్దలు చీల్చవలెను. చేతి యెముకలు విరిగిన యెడల వెదురుబద్దలు పండ్రించేసి అంగుళముల పొడవుండ వలెను. కాని యెముకలు విరిగిన యెడల బద్దలు పొడము నుండి తుంటివరకు అందునంత పొడవుండవలెను. బద్ద వేయుటకు మొవట విరిగిన చేయి లేక కాలును నెమ్మదిగా నరిగా లాగి మెల్లగా యెముక విరిగిన స్థలము పట్టుకొని విరిగిన రెండు ముక్కలు కలిపి తిన్నగా యుండునట్లు చేయవలెను. ఇదంతయు అధిక భాధ కలుగకుండా నెమ్మదిగా చేయవలెను. ఇది చేసిన తరువాత దూదిగాని అదిదొరుకని యెడల గుడ్డలుగాని మెత్తగా నుండునట్లు విరిగిన అవయవముచుట్టు దానిపైని బద్దలువేసి కట్టక మునుపు వేయవలెను. అవయవ ముచుట్టు దూదిగాని గుడ్డలుగాని చుట్టబెట్టిన తరువాత బద్దలువేసి గట్టిగా

కట్టవలెను.—స్పింట్ వేయడానికి అవసరమైనంత వరకు మాత్రమే. ఇది చేసిన తరువాత రోగిని యింటికిగాని వైద్యశాలకుగాని తీసికొని పోవచ్చును.

విరిగిన యెముక అతుకుకొనుటకు మూడు వారములకు పైన బట్టును. అందుచే యంతకాలము బద్దలుంచుట అవసరము.

స్థానము తప్పుట లేక జారిపోవుట

ఎముక యొక్క కొనస్థానము దప్పిన కిలు కదుపుటకు సాధ్యపడదు. ఇది యెముక విరుగుటకును యెముక జారిపోవుటకును గల భేదము విశదీకరించును. జారిపోయిన యెముకకు చికిత్స చేయుటలో గల యుద్దేశము యెముక చివరి భాగమును దాని స్థానములోనికి బంపుట. ఇది చేయుటకు ప్రతి విషయములోను వైద్యుని సహాయ మవసరము. అందుచే యెముక గూటిలోనుంచి జారిపోయినపుడు రోగిని వైద్యునియొద్దకు దీసికొని పోవలెను లేక వైద్యుని పిలువ వలెను. అపాయమైనతరువాత యెంత త్వరగా వైద్యుడు దొరికిన అంత సులభముగా యెముక దాని స్థానములో చేర్చును. ఒకటి రెండు రోజులు అలస్యముచేసిన దానిని బాగుచేయుటకు వైద్యుడు శస్త్రచికిత్స చేయవలసి వచ్చును.

పంటి నొప్పి

పోటు పెట్టుచున్న పంటిలో ఖాళీ యున్నయెడల పుల్లతో దానిలోనున్న అహార పదార్థము దీసివేయవలెను. కొంచెము దూది క్రియోసోటులోగాని లవంగముల నూనెలోగాని తడిపి యీ ఖాళీలో పెట్టవలెను. దూది పుల్లతో పంటిలోని రంధ్రము లోనికి తోయవలెను. క్రియోసోటు మ్రింగకుండ జాగ్రత్తగా నుండవలెను. దూదిమీద ఒకటి రెండు చుక్కలు కార్బోలిక్ ఆసిడ్ వేసి పంటిలో బెట్టిన కూడా పంటివొప్పి తగ్గును. ఒక్కొక్కప్పుడు పంటిలో బేకింగు సోడా బెట్టిన బాధ తగ్గును.

కాలువులు

కొద్దిగా కాలినచో ఆ స్తలమును చలినీళ్లలో ముంచుట మంచి చికిత్స. పది నిమిషములు చలినీటిలో ముంచి యుంచిన తరువాత కాలిన దానిమీద

గరిబెడు కార్పొరేటెడ్ వేనలైనులో మాడు చుక్కలు కార్బాలిక్ ఆసిడ్ వేసియైనను, కాగబెట్టిన కొబ్బరి నూనె, కోడి గ్రుడ్డు తెల్లజైన సమభాగములుగా కలిపియైనను పూయవలయును.

మందులకొట్టులలో దొరుకు “టానిఫాక్స్” కాలుపులకు శ్రేష్ఠమైనది. ఒకసారి కాలిన భాగము మీద టానిఫాక్స్ అంటించి, అది ఇంకిపోయిన తరువాత మరొక కోటింగ్ వేయవలెను. పై పైనే కాలినకాలుపులకు నుపార్ రైన్ నల్ లేపనము చాలా నహాయ పడును—ముఖ్యముగా ఎండవల్ల కలిగే పొక్కులకు. “ఫోయిలే” అనే మరొక మంచి మందు కూడా కలదు.

ఎక్కువగా కాలిన దుస్తులు కోసి తీసివేయవలెను. అప్పుడు కాలిన చోట 50% నల్పాతైయజాక్, లేక పెన్సిలిన్ లేపనము వేసి కట్టు కట్టవలెను అనుదినము కట్టు మార్పుచుండ వలెను. నల్పాతైయజాల్ లేపనము గాయమును మెత్తగా నుంచుటయేగాక, చీముపట్టకుండా కాపాడును.



నివ్వంటుకొన్న వస్త్రముల నార్పుట.

కాలుచున్న మనుజుని వెంటనే కంటితోగాని, దుప్పటితోగాని దగ్గిర యేది యుంటే దానితో జుట్టి వానిని నేలవై దొర్లించుచు వైన కప్పిన దానిని గట్టిగా నొక్కి మంటల నార్పవలెను. కాలుచున్నవానిని నేలవై వండబెట్టుట వలన అగ్ని జ్వాలలతని తలవరకు వ్యాపించనేరవు. కావున ఆతడు వాటిని పీల్చుట తటస్థింపదు.

పొక్కుట

చర్మము వేడి నీటిచేగాని కాగిన నీటిచేగాని కలినపుడు పొక్కు
లెక్కును. దీనికి పైన పేర్కొనబడిన చికిత్స చేయనగును,

కాలిలోగాని చేతిలోగాని వేడుగాని మేకుగాని గుచ్చుకున్న
యేమిచేయ వలెను?

లోనఉన్న వేడుగాని, మేకుగాని తీసివేయుటకు కాపడము మొదట చేయవలసిన పని. తరువాత భరించగల వేడి నీటిలో ఇరువది నిమిషముల వరకుముంచి చన్నిళ్లు ఆ భాగముమీద పోయవలెను. క్రిమినాశక లేపనము (సల్ఫాతయజాల్, వంటివి) అంటించి కట్టు కట్టు వలెను. దినమునకుకొన్ని పర్యాయములు చొప్పున వేడి, చల్ల చికిత్సను (20వ అధ్యాయములో) “ఒకటి విడిచి ఒకటి వేడి చలిముంపులు (ప్రకారము) చేసిన చిము పట్టకుండా చేయును.

పాము కాట్లు

కుక్క కాటునకు చికిత్సయే పాము కాటునకు చేయవలెను. గాయము నుండి రక్తము కారునట్లు చేయుట మంచిది. త్రాడు గట్టిగా కట్టిన తరువాత కొరలచే పడిన రంధ్రములలో చాకు కొనతో పాడువ వలెను. రంధ్రముల దగ్గర రక్తము కారుటకు నొక్కవలెను. రక్తము వీల్చువారు నోటిలో వివిధమైన పుండ్లు లేకుండా చూచుకొన వలెను. రక్తము కొంతసేపు కారిన తరువాత రంధ్రములలో టింబర్ అయోడిన్ పట్టించ వలెను. పొటానియమ్ పర్మాంగనేటు కొంచెము ఒక గరిటెడు నీళ్లలో కలిపి టింబర్ ఆఫ్ అయోడిన్ కు బదులుపయోగించ వచ్చును. పాము చాలా విష జాతికి సంబంధించినదైనచో కొరలచే పడిన రంధ్రములలో పొటానియమ్ పర్మాంగనేటు ఎక్కించ వలెను.

తేలు కాటు, జెర్రికాటు

తేలు కుట్టినచోట జెర్రి కరిచినచోట నూదితో లోతుగా గుచ్చవలెను. చర్మములో పది పండ్లెండు రంధ్రములు చేయవలెను. అక్కడ చర్మము నీటితో తడిపి పొటానియమ్ పర్మాంగనేటు చల్లవలెను. కుట్టిన భాగము మీద పలుకులు మర్చించ వలెను. కొంతసేపుంచ వలెను.

గాడ్సు కొట్టుట

ఎండలో పని చేయువారు హఠాత్తుగా స్మృతి దప్పి పడిపోయినపుడు వారిని వెంటనే నీడకుచేర్చి తలమీద గుండెపైని చల్లని నీళ్లు పోయవలెను. చన్నీళ్లు రోగిమీద పోయుచుండగా మరియొకరు అతని రొమ్మును ముంజే తులను చురుకుగా తోమవలెను. గాడ్సుదెబ్బ చాలా ప్రమాదకరమైనది. రోగిని వైద్యునిచే పరీక్ష చేయించ వలెను.

విషము త్రాగుట

విషము మ్రింగినవారిచే మొదట కక్కించవలెను. ఇది చాలా విధములుగా చేయవచ్చును. ఒక పద్ధతి వ్రేలుకాని పక్షి యీకాగాని గొంతులోనికి పోనిచ్చుట. దీని వలన వాంతి వెళ్లని యెడల గోరు వెచ్చని నీటిలో రెండు గరిబెలు అవాలు పిండిగాని, నాలుగు గరిబెల ఉప్పుగాని కలిపి ఒక గిన్నెడు త్రాగినచో సామాన్యముగా వాంతి వెళ్లును. లేక రెండు గరిబెలు బేకింగ్ సోడా నిమ్ము.

కార్బాలిక్ ఆసిడ్ విషము

కార్బాలిక్ ఆసిడ్ మ్రింగినవానిచే కక్కింపరాదు. వానిచే నాలుగు లేక అయిదు ఉడక బెట్టని కోడి గ్రుడ్డు మ్రింగించవలెను, దీని తరువాత వానిచే నొక పెద్దగరిబెడు మెగ్నీషియమ్ సల్ఫేటుగాని, సోడియమ్ సల్ఫేటుగాని ఒక గ్లాసు నీళ్లలో కలిపి త్రాగించ వలెను.

ఆర్సనిక్ విషము లేక యెలుకలను చంపు వసండు

వాంతులు చేయించుటకు పైని చెప్పిన పద్ధతులుపయోగించ వలెను. తరువాత రోగికి నాలుగు లేక అయిదు పచ్చి కోడి గ్రుడ్లు యిచ్చి మెగ్నీషియమ్ సల్ఫేటుగాని, సోడియమ్ సల్ఫేటుగాని యొక పెద్ద మోతాదీయ వలెను.

నీళ్లలో మునిగిన వార్షి తిరిగి తెప్పరిల్ల జేయుట

మనుష్యుని నీటిలో నుంచి తీయగానే చురుకుగా ముక్కులోను



శరీర మధ్య భాగమును ఎత్తి పట్టుకొనుము



నీ రెండు చేతులు పీవునినాద వెట్టుము

నోటిలోను యున్ననీరు, బురద తుడువ వలెను. గుండె-దగ్గర బట్ట తీసివేసి నోరు తెరచి పండ్లనందున కఱ్ఱముక్క పెట్టి నోరు తెరచి యుండునట్లు చేయవలెను. రోగి ముఖము క్రిందకు ద్రిప్పి చేతులతని చేతుల క్రిందబెట్టి శరీరము పైకెత్తిన యెడల ఊపిరి తిత్తులలోని నీరు బైటికి పోవును. ముక్కునుండి నోటినుండి నీరు కారుట మానగానే శరీరము క్రిందకు దింప

వలెను, కడుపు క్రింద తలగడ పెట్టవలెను. నీ రెండు చేతులు అతని వీపుమీద పటములో జూపిన విధముగా పెట్టి గట్టిగా క్రిందకు నెక్కి హఠాత్తుగా చేతులు తీసివేయ వలెను. ఈ విధముగా నిమిషమునకు వన్నెండు సార్లు చేయవలెను. (నీ ఊపిరి తీసికొనునంత చురుకుగా నిది చేయవలెను.) వీపుమీద నెక్కుటచే ఊపిరి తిత్తులలోని గాలి బైటకు పోవును. నెక్కుట మానగానే గాలి ఊపిరి తిత్తులలో ప్రవేశించును. రోగికి జీవచ్ఛిష్ణము లేవైన నున్న యీ విధముగా యూపిరి యెక్కించుట ఒక గంటవరకు చేయవలెను. మరొకడు సహాయము చేయుటకు దగ్గిరనున్నచో రోగి శరీరము అరుటకు వానిచే చురుకుగా తొమించ వలెను. వేడి నీళ్లతో నింపిన సీసాలు రోగి శరీరము ప్రక్కన చేర్చవలెను. నీరు చాలా వేడిగానున్న అది రోగి శరీరము కాల్చును. ఏలయనిన కొంచెము ఇంచు మించుగా చనిపోయిన వాని చర్మము సులభముగా కాలును.

కుక్క గాని మరియొక జంతువు గాని కరచిన యెడల ఏమి చేయవలెను?

కుక్కగాని మరితర ఏ జంతువుగాని కరచినపుడు, గాయమును క్రిమి నాశక నీటితోగాని నబ్బుతోగాని కడిగి గాయములకు ఇచ్చే చికిత్సనే ఇమ్ము.

చేయవలసిన రెండవ విషయము కరచిన జంతువు పిచ్చిదో కాదో నిర్ణయించుట. ఇతరులను కరవడానికి వీలులేనిచోట దానిని కట్టి కనిపెడుతూ యుండవలెను. పిచ్చెక్కిన జంతువైతే జబ్బుచేసిన దానివలె యుండి పది దినములలోపల చచ్చును. అది చచ్చినట్లయితే కరవబడినవాడు వెంటనే అసుపత్రికి వెళ్లి ప్రాక్టూర్ చికిత్స పొందవలెను. పిచ్చిచిహ్నములు కనబడక ముందే చికిత్స ఆరంభించ వలెను. ఏలననగా పిచ్చి చిహ్నములు కనబడిన తరువాత అతడు న్యస్తుడవడానికి అవకాశములు లేవు. కరచినది పిచ్చిదో కాదో నిర్ణయించుటకు వీలు లేకపోయినను, చికిత్స తీసికొనుట మంచిది.

గాయమునకు సంపూర్ణముగా చురకవేసిన తరువాత అలోచించ వలసిన దేమనగా, కరువబడిన మనుజుని పిచ్చి కుక్క వైద్యాలయమునకు పంపవలెనా లేక వద్దా? అనునదే. నమర్తడగు వైద్యుడు దొరకని యెడల లేక మరెట్టి విప్లవతయినను, నందేహమైనను గలిగిన యెడల, రోగి వ్యాధియొక్క గురుతు

లను తత్సంబంధమైన పరిస్థితులను తెలుపుచు పిచ్చికుక్క వైద్యాలయమునకు తంజివార్త పంపించవలెను. చికిత్సచేయ నవసరము లేనిచో యిట్లు చేయట వలన దీర్ఘ ప్రయాణమువలన గలుగు ప్రయ ప్రయానములుండవు. ఈ క్రిందివి తంజి వార్త చట్ట నమ్మతమగు విలాసములు.

1. ఇండియా దేశముయొక్క పాస్‌చర్ ఆశ్రమము, కసాలి పాస్‌చర్.
2. ఇండియా దేశముయొక్క పాస్‌చర్ ఆశ్రమము, కున్నూరు (చెన్నపట్టణము) లిస్సా.
3. పాస్‌చర్ ఆశ్రమము, రంగూను (బర్మా) వైరస్సు.
4. ఏడవ ఎడ్‌వర్త్ జ్ఞాపకార్థపు పాస్‌చర్ ఆశ్రమము, ఫినాంగు (అస్సాము) కుక్క వెర్రి.

పైన పేర్కొనబడిన ఆయా నాలుగు పాస్‌చర్ ఆశ్రమములకు కడు దూరముగా నున్నవారు దీర్ఘ ప్రయాణమును సల్పకయే కుక్క కాటు వలనైన వెర్రి తనమును నివారించుటకు వలయు మందు యిప్పుడిండియా దేశము యొక్క ప్రతి ముఖ్య పట్టణమునందు దొరుకును. ప్రతి మొదటి రకపు సివిల్ ఆసుపత్రి యందును, మిలిటరీ (పతాలపు) ఆసుపత్రి యందును, మిషన్ ఆసుపత్రుల యందును ప్రతి ముఖ్య పట్టణమునందున్న రైల్వే ఆసుపత్రుల యందును, జిల్లాచెరశాలల యందును, వెర్రి కుక్క కాటువలన కలిగిన వెర్రి తనమునకు, ఔషధము యివ్వబడుటకు వసతులు యేర్పాటు చేయబడినవి. వెర్రి కుక్క కరచినదని అనుమానమున్నప్పుడు చేయవలసిన మొదటి యత్నము పైన జెప్పబడిన 'మొదటి సహాయ' చికిత్సయే. తరువాత అలస్య మిసుమంతయైనను చేయక రోగిని వెర్రికుక్క కాటుకు చికిత్స చేయగల సమీప పట్టణమునకు తోడుకొని పోవలెను. ఒక గంట వ్యవధి యైనను అపాయము గలుగవచ్చును. బలుమారు అలక్ష్మ్యము చేయబడుచున్న మరొక ప్రాముఖ్య విషయ మేదనగా రోగితో కూడా, తను, కరచిన కుక్క మొదడు కొంత తీసికొని వెళ్లవలెను. వెంటనే చికిత్స చేసిన యెడల కడుభాధకరమైన మరణము తప్పనని జ్ఞాపక ముంచుకొనుము.

28 దినముల కొక పర్యాయము చొప్పున ఋతిమతియగు స్త్రీలకే పై నిర్దిష్ట కాలము అన్వయించును. సమయము తప్పచూ ఋతిమతియగు స్త్రీలలో ఈ కాలము కూడా మారుచుండునని గమనింప నగును.

గర్భములో బిడ్డయొక్క అభివృద్ధి

స్త్రీ గర్భవతి కాగానే అవగింజకంటె చిన్నదగు స్త్రీ బీజము (అవి 1/125 అంగుళము మధ్యకొలత గలిగియుండును.) అభివృద్ధిబొంద నారంభించును. కొద్ది రోజులలో అది మత్పైరీ కాయంతయుండి దాని పోలికగానే యుండును. నాలు వారములలో ఇది షావురపు గ్రుడ్డు అంత యుండును. రెండవ నెలా ఖరుకు కోడి గ్రుడ్డంతయుండి మానవ శరీరపు రూపుదాల్చి నారంభించును. గర్భకోశములో దానిని చేర్చు రక్త నాళములు గలవు. తల్లి తినిన ఆహారము జీర్ణమై రక్తనాళముల గుండా పిండములో (గర్భకోశము యెదుగుచున్న బిడ్డ) బ్రవేశించి దాని నెదుగునట్లు చేయును.

మత్పైరీ కాయవలెనున్న చిన్నముద్ద యెదిగి 206 యెముకలను, 500 కండరములను, కన్నులను, చెవులను, గుండెయును, మెదడు మొదలగువాటి నెల్లభివృద్ధి చేయగలదో మిక్కిలి ఆశ్చర్యకరము. ఒక అపూర్వశక్తి మనుష్యుని సృజించి ఈ చిన్న ముద్దను పూర్తియైన శరీరముగా నభివృద్ధి చేయుచున్నాడనుట కిది మరియొక నిదర్శనము. పూర్వకాలము నందు దావీదు అను బుద్ధిమంతుడగు రాజు చెప్పినది వినుడి: “దేవా! నా తల్లి గర్భమందు నన్ను నిర్మించినవాడవు నీవే. నీవునన్ను కలుగజేసిన విధము చూడగా భయమును ఆశ్చర్యమును నాకు పుట్టుచున్నది, అందునుబట్టి నేను నీకు కృతజ్ఞతాస్తుతులు చెల్లించు చున్నాను. నీ కార్యములు ఆశ్చర్యకరములు ఆ సంగతి నాకు బాగుగా తెలిసియున్నది. నేను రహస్యమందు పుట్టినవాడు నాకు కలిగిన యెముకలు నీకు మరుగై యుండలేదు.

నాలుగవ మాసాంతమునకు బిడ్డ అయిదంగుళముల పొడవుండును. ఆరవ నెల కడపట అది రెండున్నర పానుల బరువుండును. అది అరు నెలలు గడచిన తర్వాత పుట్టినయెడల నది కొన్ని దినములకంటె నెక్కువ జీవింపదు. తొమ్మిది నెలలు పూర్తియగునప్పటికి శిశువు నాలుగు మొదలు అరు పానుల బరువుండును. పదునెనిమిది యంగుళముల పొడవుండును.

శిశువు యీ సమయమున బుట్టిన దానిని బహు జాగ్రతగా పెంచిన అది బ్రతుకును. పది నెలల నంతరము (280 దినములు) శిశువు బాగా అభివృద్ధి పొందును. అది ఆరు మొదలు పది పౌనుల బరువుండి, ఇరువది యంగుళముల పొడవుండును.

గర్భిణి కాల పరిమితి

గర్భిణి కాలము 280 దినములు. శిశు జనన మెప్పుడు కలుగునో కనుగొనుటకు ఈ క్రింది పద్ధతుల నుపయోగింప వచ్చును. ఆఖరి ఋతు కాలమునుండి తొమ్మిది నెలలు లెక్కించి దానికి యేడు దినములు చేర్చుము. ఆఖరి ఋతుకాలముయొక్క మొదటి దినము జనువరి ఒకటి యైన శిశు జననము యెనిమిది అక్టోరు జరుగును.

అతి సులభముగా లెక్కింపదగిన మరియొక పద్ధతి యేదన, స్త్రీ ఆఖరు మారు ఋతిమతియైన మొదటి దినము రెండు వందల యెనుబది దినములు లెక్కింపుము. నరియైన దినమును నిర్ణయించుట కష్టము. లెక్కపెట్టిన దినమునకు రెండు వారములు ముందో లేక వెనుకనే శిశువు కలుగవచ్చును. ఆఖరుసారి ఋతిమతి యైనది జూన్ మొదటి తేది అయిన, అప్పటినుంచి 280 దినములు మార్చి యెనిమిదవ తేది యగును. శిశు జననమగు దిన మదియే.

గర్భధారణమునకు చిహ్నములు

స్త్రీ తాను గర్భిణితో నున్నానని యెరుగుటెట్లు? అజ్ఞో తెలిసికొనుటకు చిహ్నములు గలవు. వివాహమైన స్త్రీ అంతకు పూర్వము ముట్లగుచున్న కాలములో ముట్లాగి పోయినయెడల ఆమె గర్భిణిగా నున్నట్లే కాని పూర్తిగా నిశ్చయమనుటకు విలులేదు. బిడ్డకు పాలిచ్చు చుండగానే స్త్రీ గర్భవతి కావచ్చును. బిడ్డ పుట్టిన తరువాత ముట్టు కాకుండా కూడా స్త్రీ గర్భవతి కావచ్చును. గర్భవతియైన కొన్ని మానములకు ఉదయపు రుగ్మత గలుగును. ఉదయమున లేచుట తొడనే జబ్బుగా నున్నట్టును వాంతి వచ్చునటులను యుండి డోకులు ప్రారంభమగును. ఇది లేవిట్లు అందురు. ఇవి కొన్ని వారములు అను దినము యుండవచ్చును. ఇది గర్భధారణకు నిశ్చయమైన సూచన.

అమె తరుచుగా అభ్యంగము చేయుచుండ వలెను.

గర్భిణిగా నున్నప్పుడు సంభోగము పనికిరాదు.

గర్భవతియైన చివరి రెండు నెలలలో అమెతో సంపర్కము పూర్తిగా పదులుకో వలెను. మొదటి ఏడు మాసములలో మితముగా మాత్రమే సంభోగ సుఖమనుభవించ వలెను.

ప్రసవముకు సిద్ధము (నొప్పలు)

ప్రసవ సమయము చేరువకు వచ్చినపుడు గది శుభ్రముగా తుడువ వలెను. గోడలపై తగిలించిన వన్నియు తీసివేసి, గోడలకు సున్నము గొట్టవలెను. గది శుభ్రముగా కడుగవలెను. మట్టియిల్లు అయినను శుభ్రముగా తుడిచి గది మూలలలోను మంచము మొదలగు వాటి క్రిందను సున్నము చల్లించ వలెను. గదిలో నుండు మంచము బల్లగాని తక్కినవన్నియు తీసివేయుము. ఇంటికి ఒక్క గదియేయున్న శుభ్రమైన చాపలు పురిటి మంచమునకు మిగిలిన గిదికి మధ్య అడ్డము గట్ట వలెను.

సమకూర్చుకొనవలసిన వస్తువులు ఈ క్రింద వివరింప బడినవి:-

1. ఒక పాను అసుపత్రి దూది రక్తము మొదలగువాటిని పీల్చుట కును శిశువు జననమైన పిమ్మట మర్నావయవముపై మెత్తగా వేయుటకు కావలెను.
2. పది యంగుళముల వెడల్పుగల రెండు మూడు గట్టి క్రొత్త గుడ్డ పేలికలు శిశువు జననమైన తరువాత నడుము బిగించుటకు కావలెను.
3. పాత గుడ్డలు శుభ్రముగా ఉడకబెట్టి ఉతికినవి తల్లి కడుగున రక్తము మొదలగు ద్రవములు పీల్చుటకు కావలెను.
4. శిశువును చుట్టి బెట్టుటకు ఉడకబెట్టి ఉతికిన నిలోను ప్లానుల వంటి మెత్తటి బట్ట కావలయును.
5. రెండు అడుగుల పొడవు, నాలుగున్నర అంగుళముల వెడల్పు వచ్చు రెండు గుడ్డ పేలికలు ఉడకబెట్ట వలెను. ఇది శిశువు కడుపును కప్పుటకు కావలెను.
6. నబ్బు, చిన్న బ్రష్ మంత్రసాని చేతులు శుభ్రపరచు కొనుటకు

7. కొన్ని ఔన్నుల లైసాల్ అర్థశేరు నీటికి అరగరిబెడు లైసాల్ కలిపి మంత్రసాని చేతులు కడుగుకొనుటకు ఉపయోగించ వలెను.

8. ఒక ఔన్ను బోరిక్ యాసిడ్ పొడుము కోసిన బొడ్డు మొదలు మీద చల్లుటకు కావలెను,

9. ఉడక బెట్టిన శుభ్రమైన చిన్నగుడ్డ ముక్కలు ఒక్కొక్క ముక్క మూడంగుళముల నెడల్పు యుండి మధ్యను బొడ్డు మొదలు దూరగ లంత రంధ్రము లుండవలెను.

10. నాలుగు లేక ఆరు ఔన్నుల బోరిక్ యాసిడ్ నిళ్లు (50-వ ప్రకరణము నెం 1 చీటి చూడుము) ఇది శిశువుయొక్క కండ్లు తల్లియొక్క చంటికొనలు కడుగుట కుపయోగించ వలెను.

11. అర ఔన్ను లేక ఔన్ను నూటికి పది వంతుననున్న ఆర్గైరల్ నిళ్లుగల సీసా శిశువు కన్నులు కడుగుటకు. (నెం 3రు చీటి చూడుము).

12. కొన్ని ఔన్నుల వేసలైనుగాని మంచి నూనెగాని శిశువు జననము కాగానే శిశువు శరీరము శుభ్రపరచుటకు.

13. మాతా శిశువుల పొట్టలమీద బట్టలు కట్టుకొనుటకు కొన్ని పిన్నులు.

14. కొన్ని శుభ్రమైన గుడ్డలుశిశువు తువాళ్లుగా నుపయోగించుటకు.

15. ఆరు మొదలు యెనిమిది అంగుళముల రెండు త్రాడులు పది పన్నెండు దారములు కలిపి పేసిన త్రాడును తయారు చేయుము. ఈ త్రాడు బొడ్డుకు కట్టుటకు కావలెను. బొడ్డు కత్తిరించుటకు మంచి కత్తెర కావలయును. ఇవన్నియు మొదటనే నిర్దము చేసికొన వలెను. ఉడక బెట్టిన బట్టలన్నియు శుభ్రమైన బట్టలలో చుట్టబెట్టి యుంచవలెను. వస్తువులు చేతులు ముందు కడుగుకొనకుండా ముట్టుకొన రాదు.

తల్లికి బిడ్డకు తయారుచేసిన బట్టలు, శుభ్రపరచి దుమ్ము పడకుండా జూడవలెను.

ప్రతి వస్తువు శుభ్రముగా నుండి తీరవలెను. చాలామంది బిడ్డలు పుట్టిని రెండు వారములలో చనిపోవుదురు. దీనికి కారణము శిశువు జన్మ మైనప్పుడు అన్ని వస్తువులు శుభ్రముగా నుండక పోవుటయే. చాలామంది తల్లులు ప్రసవమైన తరువాత చాలా రోజులు అనారోగ్యముగా నుండి జ్వరముచే బాధపడుదురు. ఇదికూడా ప్రసవనమయమున అన్నివస్తువులు శుభ్రముగా నుండక పోవుటయే కారణము.

ప్రసవ సమయము వచ్చినదని తెలియగానే ఆమె తక్షణమే తన పక్క యేర్పాటు చేయించుకొన వలెను. మొత్త తడిసిపోకుండ దానిపైన చాలా కాగితములుగాని నూనె గుడ్డలుగాని పరువవలెను. అప్పుడు దానిపై శుభ్రమైన దుప్పట్లు పరువుము. పక్కపై రక్తము పీల్చుటకు మురికి గుడ్డలు యెప్పుడును ఉపయోగింప వలదు.

చాలా నీరు శుభ్రమైన పాత్రలలో కాగపెట్టవలెను. ఇందులో కొంత నీరు శుభ్రమైనపల్లెములోగాని, నీటి జాడీలోగాని పోసి గుడ్డ మూతవేసి చల్లబడ నీయవలెను. కొంత నీరు వేడిగా నుంచవలెను. గదిలో చిన్నబల్ల వేయవలెను, దాని పై భాగము వేడి నీళ్లతో కడిగి కావలసిన వస్తువులన్నియు దానిమీద పెట్టుము. చేతులు కడుగుకొను పల్లెములు సబ్బుతోను వేడి నీళ్లతోను కడిగి యుంచుము.

నొప్పులు ప్రసవము

నొప్పులు ప్రారంభమైనట్టు రెండు చిహ్నములు దెల్పును. మర్మావయవ మునుండి యొరని ద్రవము వెలువడుచు నొప్పుల బాధ యొకటి. నిజమైన నొప్పులు పావుగంట కొకసారి అరగంట కొకసారి వచ్చును. ఇవి క్రమముగా ప్రసవము చేరువకు వచ్చుకొలది తరుచుగా వచ్చును.

తెలివైన వైద్యుని యొకనిని నియమించుట మంచిది. దొరకనపుడు చదువుకొన్న మంత్రసానిని నియమించ వలెను. మంచి వైద్యుని పిలిచిన యేమి చేయవలెనో ఆతనికి తెలియును. సరియైన వైద్యుడు దొరకనివారికే ఈ సలహాలన్నియు చెప్పబడు చున్నవి.

ఇతరులను గదిలోనికి రానీయరాదు. మంత్రసానిగాక యిద్దరికంటె గదిలోనికి నెక్కువమందిని రానీయరాదు.

ప్రసవమగు నామె వేడినీళ్ల స్నానము చేయవలెను. మర్మావయవముల పై భాగము సబ్బుతోను వేడి నీటితోను కడుగువలెను. నొప్పులు వచ్చుచున్న పుడు తరుచుగా మూత్రము జేయుచుండ వలెను. ఏడెనిమిది గంటలనుండి విరేచనము గాకయున్న వెచ్చటి ఎనిమా చేసి పేగులు ఖాళీ చేయవలయును (ఎనిమా ఉపయోగించు విధము 20 వ ప్రకరణము జూడుము.)

నొప్పులు మొదట ప్రాగంభమైనపుడు తల్లి ఆమె యష్టమునుబట్టి పరుండ



బిడ్డ పుట్టిన తరువాత తీసికొన వలసిన
జాగ్రత: బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే గాలి
సీల్పుకొనుటకు, అవసరమైతే డాక్టరు
చేయి నిధము,

వచ్చును. లేక కూర్చుండ వచ్చును. నొప్పులు తీవ్రమైనపుడు ఆమె పరుండి
కాళ్లు పైకి లాగుకొని యండవలెను. ఆ సమయమందు కూర్చొనుట నిలువ
బడి యుండుట తల్లికి హాని కలుగును. బిడ్డ శుభ్రముగా నుండుట కష్టము.

మంత్రసాని తన చేతులను పరిశుభ్రముగా కడుగుకొన వలెను. మోచే
తుల వరకు చేతుల కేమియు నుండరాదు. చేతి వ్రేళ్లు గోళ్లు బాగా తీసివేసి
గోళ్ల క్రిందనున్న మట్టి పోగొట్టుకొన వలెను. చేతులను నబ్బుతోను వేడినీళ్ల
తోను కడుగుట చాలదు. చేతులు శుభ్రపరుచుటకు చిన్న బ్రష్ ఉపుయో
గించ వలెను. పరిశుభ్రమైన బట్ట యొకటి బట్టలు మురికిగాకుండ ముందరి
తట్టా పైన కట్టుకొన వలెను.

ప్రసవసమయమందు ప్రసవమునకు సహాయము చేయునవియని తలచి
యెట్టిమందును ఇవ్వకూడదు. ఆమెకు మందేమియు ఇవ్వనక్కరలేదు. అది

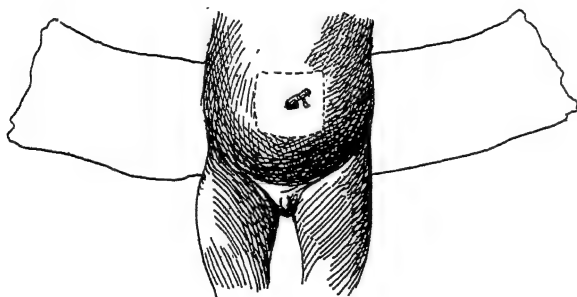
యాయకుండుటయే ఆమెకు బాగుండును. మర్నావయవములలో మంత్రసాని వ్రేళ్లు పెట్టరాదు. అట్లు చేయుటచే బాలింతరాలికి పర్ పెరల్ (Puerperl) అను ప్రసవ జ్వరము వచ్చును.

నీటి తిత్తి పగులగానే శిశువు తల మర్నావయవ ద్వారమున కనబడును శిశువుయొక్క స్థితి మామూలుగానున్న దాని ముఖము క్రిందికి అనగా తల్లి వీపు వైపుకు ఉండును. తల పై భాగము ముందు కనబడును. తల అతి వేగముగా వచ్చిన తల్లియొక్క మర్నావయవము చాలా పగిలి పోవును. అందుచే తల కనబడగానే వ్రేళ్లు దానిమీద ఉంచి నొప్పలు వచ్చినపుడు క్రిందకు నొక్కవలెను. శిశువుయొక్క తల రొమ్ముల వైపునకు వంగి యున్నది. అందుచే భగద్వారము గుండ ఆది సులభముగా పోవచ్చును. తల దాటుట యీ విధముగా కొన్ని నిమిషములు అలస్యము చేయబడును. నొప్పలకు మధ్యను కండరములు విశ్రాంతిగా నుండును. ఈ విశ్రాంతి సంభవించినపుడు తలను బయటకు రానియవలెను, ఈ విధముగా చేసిన చినుగుట తీవ్రముగా నుండదు.

తల వచ్చిన తరువాత శరీరము వచ్చుటకు కొంత వ్యవధి యుండును. తల బైటికి రాగానే శిశువు మెడమీదుగా వ్రేలు పోనిచ్చి నాభిత్రాడు మెడకు చుట్టుకొనియున్నదో లేదో చూడవలెను. నాభిత్రాడు మెడకు చుట్టుకొనియుండి నాడి కొట్టుకొనకున్న తక్షణము ప్రసవము చేయవలెను. నాభిత్రాడు మెడకు చుట్టుకొనని యెడల మంత్రసాని దూదిగాని గుడ్డగాని తీసికొని శిశువు నోరు కండ్లు తుడువ వలెను. బిడ్డ పుట్టగానే దానిని ప్లానలవంటి పెత్తని బట్టతో చుట్టి బెట్టవలెను. ముఖము రక్తముతో నుండనియ కూడదు. మంత్రసాని త్వరగా ఆర్థిరల్ చుక్కలు శిశువు కంటిలో వేసి సుభ్రవరచ వలెను. ఆర్థిరల్ లేనియెడల బొరానిక్ నీళ్లువేసి సుభ్రవర్చము. వేలకొలది శిశువులు యిట్లు కడుగక పోవుటచే గ్రుడ్డివారగు చున్నారు.

శిశువు జన్మించగానే మంత్రసానికి నహాయము చేయుచున్న ఆమె తల్లి కడుపుమీద చేయి పెట్టి గర్భము పట్టుకొన వలెను. గర్భము పొట్ట పై భాగము నుండి గట్టి ముద్దగా చేతికి తగులును, తేలికగా నొక్కుము. చేయి కొంతసేపు వదలి పెట్టకుండ ఇట్లు నొక్కుటచే కాళీయైన గర్భము ముడుచు కొనిపోయి రక్తము రాకుండా జేయును.

నాభిత్రాడులో నాడి ఆగగనే దానిని త్రాటితే కట్టి కోయవలెను. ఇందు కొరకు తయారుచేసిన రెండు త్రాళ్లు ఉపయోగించుము. రెండు త్రాళ్లు కత్తెర చిన్న పళ్లెములో బెట్టి నీటిలో కొన్ని నిమిషములు వుడకబెట్ట వలయును. ఉపయోగించువరకు వాటిని వేడి నీటిలో నుంచుము. త్రాడు బిడ్డ నాభికి జాగ్రత్తగా గట్టిగా గట్టుము. బిడ్డ నాభిని కోయుట కుపయోగించు కత్తెర, కట్టుట కుపయోగించు త్రాళ్లు ఉపయోగించుటకు పూర్వము కాగ బెట్టినవి యుపయోగించ వలెను. కాగబెట్టనివి త్రాళ్లు, కత్తెర ఉపయోగించుటచే రోగ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించి బెటానస్ ధనుర్వాతము (Tetanus) రోగము కలుగును. (అనేకమంది శిశువులు ఏడు మొదలు పది దినములు వున్నపుడు సంభవించు వ్యాధిపేరు బెటానస్.)



నాభిత్రాడు విషయమై తగు జాగ్రత్త తీసికొను విధము

బొడ్డు కోయగనే బొరాసిక్ (Boracic) యానిడ్ పొడిని చల్లి దానిపై యిందుకై ఉడకబెట్టి తయారుచేసిన గుడ్డ వేయుము. బొడ్డు కొనను గుడ్డలోని రంధ్రముగుండా లాగి బొడ్డు మీదకు గుడ్డ మణుపుము. ఈ గుడ్డ సరిగా నుండుటకు శిశువు శరీరము చుట్టు కట్టు కట్టుము. తల్లికి కావలసిన పరిచర్య లగువరకు శిశువును వెచ్చనిచోట కుడివైపునకు పరుండ బెట్టుము. శిశువు జన్మమైన కొంతసేపటిలో మాయ పడిపోవును. నాభిత్రాడు లాగకుము. దానికి ఏమి గట్టకుము. నాభిత్రాడు తిరిగి తల్లిగర్భములోనికి పోయి హాని కలిగించునుని దలచుట పొరపాటు. గర్భము పట్టుకొనిన ఆమె దానిని గట్టిగ నొక్కుచునే యుండ వలయును. ఎక్కువ శక్తి నుపయోగింపకుము. ఇది రక్తమురాకుండా జేయును. మాయ పడపోవునట్లు చేయును.

మాయ పడిపోవగానే పదునైదు అంగుళముల వెడల్పుగల గుడ్డ కడుపు చుట్టు కట్టి పిన్నులు గ్రుచ్చువలెను. ఇది వెడల్పుఅయిన గట్టిగా నుండి కడుపును కొద్దిగా నొక్కట కువయోగించును.

శిశువును స్నానము చేయించి బట్టలు చుట్టబెట్టిన తరువాత తల్లిచేత పాలు ఇప్పించ వలెను. ఏలయనిన అది కుడుచుకొనుట ప్రారంభింపగనే గర్భము ముడుచుకొని చిన్నదై గట్టిపడును. ఇది గర్భమునుండి రక్తము కారకుండా చేయును. నడుముకు బట్ట బిగించుటకు ముందు రక్తముతో మలినమైన భాగములు వేడినీళ్లతో కడిగి బాగా తుడువవలెను. దీని తరువాత ఉడుకబెట్టిన దూది మెత్తగాని, గుడ్డలమెత్తగాని మర్మావయవముల మీద వేయవలెను. ఈ మెత్త జారిపోకుండా చారముచే రెండువైపుల కట్టి నడుముకు కట్టిన గుడ్డకు కట్టవలెను.

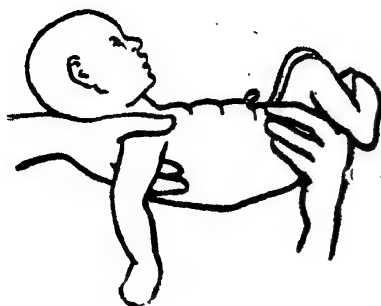
బాలింతరాలు కదలకుండా పరుండవలెను. కొన్నిరోజుల కాలము ఆమె పరుండి యుండవలెను. మర్మావయవములమీద మెత్త తరుచుగా మార్చవలెను. అభాగమును తరుచుగా శుభ్రపరచ వలెను.

శిశువు జన్మమైన అరేడు గంటలలో బాలింతరాలు మూత్రవిసర్జన చేయవలెను. అప్పటికి మూత్రవిసర్జన గాకున్న పెద్ద తువాలు చాలా మడతలు బెట్టి వేడినీళ్లలో ముంచి పిండి మర్మావయవములమీద ఉంచవలెను. అప్పుడు మూత్రవిసర్జన కావచ్చును.

శిశువు జన్మమైన మరుసటి దినమున విరోచనము కావలెను. లేకున్న విరోచనమునకు మందు తీసికొన వలెను. ప్రసవించిన తరువాత మామూలు ఆహారము తీసికొన వలెను. రెండు మూడు రోజులవరకు చలినీళ్లు, చల్లని ఆహారము దీసికొనకుండుట మంచిది. బాలింతరాలకు బాగా ఉడికిన సారవంతమైన ఆహారము యియ్యవలెను. అవి యేవన: గంజి, కోడి గ్రుడ్డు, పాలు, రొట్టె, జంగాళ దుంపలు, చేపలు, బాగా పండిన పండ్లు.

శిశువు గాలి పీల్చని యెడల చేయవలసినదేమి?

శిశువు జన్మించగానే కేరున ఏత్తి ఉచ్చాసన నిశ్వాసములు ప్రారంభించును. శిశువు యేడ్చి గాలి పీల్చుటకు ప్రారంభింపక నిశ్శబ్దముగా పరుండినను లేక కొద్దిగా యెగపూపిరి విడచుచున్నను దానిని తక్షణమే



ఊపిరి తీసికొనునట్లు చేయవలెను, నోటిని గొంతుకను పల్చని గుడ్డతో చుట్ట బెట్టిన వ్రేలితో తుడువ వలెను. బొటనవ్రేలు పల్చని గుడ్డతో చుట్టిబెట్టి శిశువు నాలుక పట్టుకొన వలెను. నాలుక మెల్లగా నిమిషమునకు పదిసార్లు చొప్పున లాగుము. ఇట్లు చేయుచుండగా మరొకడు శిశువు పిర్రమీద బృత్తో కొట్టవలెను. లేకున్న గుడ్డను నీటిలోముంచి యెదురొమ్ము మీద కొట్టవలెను. ఈ విధాన ముచే తరుచుగా ఉచ్చాసన నిశ్వాసము ప్రారంభించును. శిశువు ఊపిరి తీసి కొనుటకు పారంభింపగానే నిప్పుయెదుట వెచ్చగా చేయబడిన గుడ్డలో శిశువును చుట్ట బెట్టుము.

ఈ పైపద్ధతుల ప్రకారము రెండు నిమిషములు చేసిన తరువాత శిశువుకు ఉచ్చాసన నిశ్వాసము కలుగనియెడల నాభి త్రాడుకు కట్టుకట్టి బొడ్డు త్వరగా కోసి బైటనుండి గాలి లోపలకు పంపుటకు బ్రయత్నింప వలెను. ఇందులో జతపరచిన చిత్రపులు బైటనుండి ఉచ్చాసన నిశ్వాసముల బంపు విధానము జూపును ఈ చలనములు అతి త్వరితముగా నుండరాదు. నిమిషమునకు పది పండ్లెండుకు మించరాదు. బిడ్డను పరుండ బెట్టుటకు సరిపోవు పాత్రలో

105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడిగల నీరుండవలెను. కల్పితపు ఊపిరి లోనికి పంపుచున్నపుడు బిడ్డ యొక్క శరీరము వీలైనంతవరకు వేడి నీళ్లలో మునిగి యుండునట్లు జూడవలెను. ఆశ తొందరగా వదులు కొనవద్దు. ప్రాణ చిహ్నములు ఏవైనయున్న కల్పితపు ఊపిరి అరగంటకు పైగా పంపవలెను.

శిశు జనన కాలమందు రక్త ప్రవాహము

శిశు జనన సమయమందు జననమైన తరువాత రక్తము వెల్లువలై పారును. కాని అది సామాన్యముగా కొంత కాలముమాత్ర ముండును. చాలా రక్తము పోవుచున్న బాలింతరాలు చలివేయుచున్నదనును. ఆమె పాలిపోయి అలనట బొందును.

చికిత్స

బాలింతరాలి తుంటక్రింద యెత్తుగా నుండుటకు పరుపుచుట్ట నొకదానిని పెట్టుము. కడుపుమీదనుంచి లోనున్న గర్భము చాతితో పట్టుకొని గట్టిగా చొక్కవలెను. రక్త ప్రావమాగువరకు అపట్టు విడవవద్దు. బాగా చల్లని నీటిలో గుడ్డ తడిపి మర్మావయవ సమీపమునను దానిమీదను పెట్టవలెను. తరుచుగా యీ గుడ్డ తడిపి పై విధముగానే చేయుము. ఈ చల్లదనము రక్త నాళముల ముడుచుకొనునట్లు జేసి అవిధముగా రక్త ప్రావము నాపును. కొంతచల్లని నీటిని రెండు మూడడుగుల యెత్తునుండి కడుపుమీద పోయ వలెను. శిశువునకు స్తన్యమిప్పించుము. అది కుడుచు కొనుట ప్రారంభిం పగానే గర్భము ముడుచు కొనును. ఎర్గట్ (Ergot) యొక్క అరఖు దొరికిన యెడల మూడు గంటల కొకసారి ఒక గరిటెడు ఈయవలెను అట్టి రక్తప్రావము తరువాత బాలింతరాలు రెండు దినములు కదలకుండా పరుండ వలెను, ఆమెను యెంత మాత్రము కూర్చుండ నీయరాదు. పక్క మీద నుండి లేచి వెళ్లి పోనీయరాదు.

శిశు జననము ననుసరించి వచ్చు జ్వరము (పర్ వెరల్ జ్వరము)

శిశు జననమైన కొన్ని దినములవరకు బాలింతరాలకు కొద్ది జ్వరము వచ్చును. అట్టి జ్వరము హని కరముగాదు. అది మూడు నాలుగు రోజులు మాత్ర

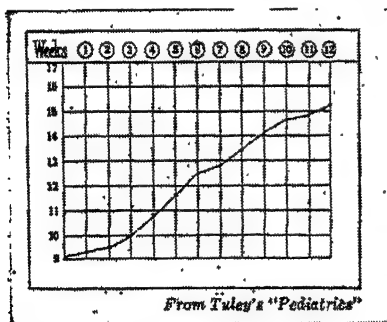
ముందును. శిశు జననమైన మూడవ దినముగాని నాలుగవ దినముగాని నారంభించు జ్వరము చాలా ప్రమాదకరము. జ్వరముతో నాడి కొట్టుకొనుట హెచ్చు అగును. సాధారణముగా నాడి నిమిషమునకు డైబ్బిది రెండు సార్లు కొట్టుకొనును.) అది చలితో ప్రారంభము కావచ్చును. సాధారణముగా పాత్రికడుపులో నొప్పియుండును. కడుపుమీద నొక్కిన నొప్పిగా నుండును. తల నొప్పిగా నుండును. గర్భము నుండి పడు మైల జ్వరము వచ్చిన ఒకటి రెండు దినములలో తగ్గును.

ప్రసవ సమయమునందు అన్నియు శుభ్రముగా ఉండుటల శ్రద్ధదీసి కొన్న పర్ పెరల్ జ్వరమురాదు. వీలననిన ఈ జ్వరము సూక్ష్మ జీవులు మంత్రసాని శుభ్రముగాలెని చేతులనుండిగాని రక్తము మొదలగు వానిని పీల్చుట కుపయోగించు ఆశుభ్రముగనున్న బట్టల గుండాగాని గర్భములో ప్రవేశించును. మంత్రసాని తన వ్రేళ్లుగాని యే పనిముట్టుగాని మర్మావయవములలో పెట్టిన ఈ పర్ పెరల్ జ్వరము వచ్చును.

సమర్థుడగు వైద్యుడున్న ఈ రోగ చికిత్సకు ఆతనిని బిలువ వలెను. బాలింతరాలిని వైద్యశాలకు తీసికొని పావుటకు వీలున్న తీసికొని వెళ్లవలెను.

శిశువుల యొక్కయు చిన్నబిడ్డల యొక్కయు సంరక్షణ

ఒక సంఘములో జన్మించిన నూరుమంది బిడ్డలలో యేడాదిలోపుగా డెబ్బది మందిచనిపోయిరి. నరహద్దునున్న మరియొక సంఘములో జన్మించిన నూరుమంది బిడ్డలలో ఆయిదుగురు మాత్రమే యేడాది వచ్చునప్పటికి చనిపోవుదురు. రెండు సంఘములలోను చనిపోవు బిడ్డల సంఖ్యలో నీ విపరీత భేదమునకు కారణము మొదటి సంఘములోని తల్లిదండ్రులు బిడ్డల విషయములో తగిన శ్రద్ధ తీసికొనక పోవుటే. రెండవ సంఘములోని బిడ్డలకు నరియైన సంరక్షణ జరిగెను. హిందూ దేశములో జన్మించు బిడ్డలలో చాలామంది పండ్రెడు నెలలైనను జీవించరు. ఈ దారుణ నష్టము పూర్తిగా



టూలిగారు గనుగొనిన వంటి బిడ్డల వ్యాధుల నుండి పసిబిడ్డ జీవితము నందలి మొదటి 12 వారముల యందు బిడ్డ సామాన్య బరువును తెలుపు పటము.

తప్పింప వచ్చును. యేలయనిన ఇది శిశు జన్మ కాలమందు శుభ్రత తక్కువచేతనున్న, కొన్ని నెలలు మాత్రమేయున్న పిల్లలకు గట్టి పదార్థములు

పెట్టుటయున్న ముఖ్యముగా మాంసము పచ్చి పుచ్చకాయలు శాఖాహారములు తినుపించుటచేతనున్న ఈగలు ముసిరి క్రిములు వదలిన ఆహారము యిచ్చుటచేతనున్న, యేడ్చినపుడెల్ల పిల్లలకు ఆహారము ఇచ్చుటచేతనున్న ప్రతి మురికి వస్తువును నోటిలో పెట్టుకొన నిచ్చుట చేతనున్న వచ్చుచున్నది. ఇంత దారుణ శిశు మరణములు తప్పించుటకు వీలుగా నుండుటకు తల్లి దండ్రులు శిశు సంరక్షణ మార్గములు జాగ్రత్తగా నేర్చుకొన వలెను.

సామాన్యపు శిశువు

శిశు జనన సమయమందు ఆరు లేక యెనిమిది పౌనుల బరువు యుండును. బరువు తరుచుగా యెనిమిది పౌనుల కెక్కువ యుండును జన్మించిన మొదటి వారములో శిశువు బరువెక్కువకాదు. మొదటి ఆరు వారములలో బిడ్డ వారమునకు నాలుగు ఔన్సులు బరువెక్కును. తరువాత ఆరు మాసములలోను బిడ్డ వారమునకు నాలుగు ఔన్సులకు తక్కువగా బరువు యెక్కువగును. రెండవ యేడాదిలో బిడ్డ ఆరు పౌనుల బరువు ఎక్కువకెను. పళ్లు, రావలిన సమయము నాలుగవ ప్రకరణములో చెప్పబడినది. పదియవ నెలలో బిడ్డ తనంతట తాను నిలువ బడవలెను.

శిశువు పుట్టినపుడు కఫాలములో రెండు మెత్తని స్థలములుండును. ఒకటి కఫాల భాగము పైనను రెండవది కఫాలమునకు వెనుక భాగమునను ఉండును. మృత్యువు కంట రెండవ నెలాఖరున మూసికొని పోవును. ఈ రెండవ మెత్తటి స్థలములలో నేదైనా రెండేడ్లు దాటిన తరువాత మూసికొని పోవక పోయినచో దానికి కారణము శిశువునకు తగిన యాహారము లేక పోవుటయో లేక రికెట్సు (Rickets) అను రోగ ముండుటయో అగును.

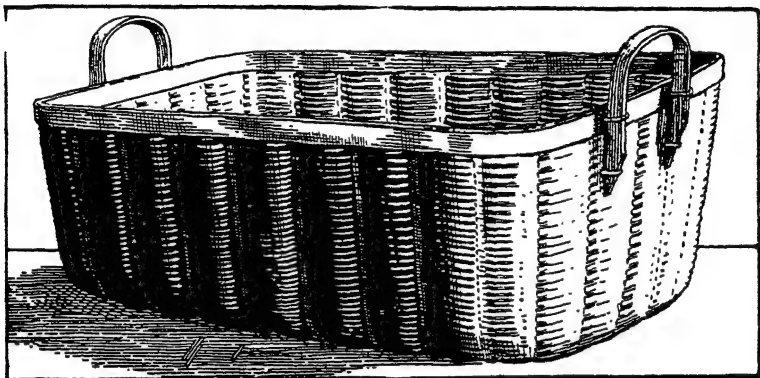
మామూలు బిడ్డ రోజుకు చాలా సార్లు యేడ్చును. బిడ్డలు ఆకలి వేయకున్నను కారణము లేకయే యేడ్చుదురు. పిల్ల యేడ్వని యెడల అదియొక జబ్బు. వారి కండరముల కిది యొక పరిశ్రమ. పిల్లలు యేడ్చుట స్వాభావికమగుటచే వారు యేడ్చినపుడెల్ల పాలు ఈయరాదు.

బిడ్డయొక్క జాగ్రత్త

ప్రతి బిడ్డకు మూడు నెలలలోపల టీకాలు వేయించవలెను. మనుచక

నేలమీద తుంగచాపవేసి కూర్చుండ బెట్టవలెను. ఎడెనిమిది నెలలు వచ్చిన బిడ్డ ప్రాకును. అప్పుడొక చిన్న తొట్టచేసి దానిని చాపమీద పెట్టి బిడ్డను తొట్టలో బెట్టుము.

శుభ్రమైన తువాళ్లుపయోగింపుము తరుచుగా ఉపయోగించు మాసిపోయిన బట్టలు దుర్వాసన వెలువడేగాక బిడ్డ మర్మావయవమునకు దురద పుట్టించును.



సామాన్యముగా గుడ్డలుంచుకొను గంప పసిబిడ్డలకొక మనోహరమైన పాస్టగును

మగ శిశువు శిశ్నముయొక్క ముందోలు వెనుకకు దీసి తరుచుగా కడుగుచుండ వలెను. ముందోలు వెనుకకు పోనియెడల నమర్చడగు వైద్యుని దగ్గరకు తీసికొనిపోయి బాగు చేయించుము. స్త్రీ మర్మావయవములు గూడా తరుచుగా కడుగవలెను.

బిడ్డకు దుస్తులు వేయునపుడు, పిరుదలును మర్మావయవములున్న బాగా మూయుము. నాగరికత గల దేశములలో పిల్లలను దిగంబరులుగా నుండనీయరు. వారి పిరుదులు మర్మావయవములు కనబడునట్లు బట్ట కట్టరాదు. ఇట్లు చేసినవారికి తరుచుగా రొంప పట్టుచుండుటే గాక నీతి బాహ్యులు గూడా ఆగుదురు.

చంటి పిల్లలకు సర్వయోగ భోజనము

మంచిపాలు ఉపయోగించుటకు సహాయపడు పట్టిక

బిడ్డ వయస్సు	మంచి పాలు	పొంగించిన నీరు	కార్న్ నిరప్	డెక్టన్ మాట్టోజ్	మొత్తము ఔన్సులు	
	ఔన్సులు	ఔన్సులు	టేబిల్ స్పూనులు	తలకొట్టి		
పుట్టినపుడు	10	10	1½	3	20	దాదాపు.
1 నెల	14	10	2½	5	24	
2 నెలలు	20	12	3	6	32	
3 నెలలు	24	12	3	6	36	
4 నెలలు	24	8	3	6	32	
5 నెలలు	26	8	3	6	34	
6-8 నెలలు	26	6	3	6	33	
9 నెలలు	బిడ్డ భరించ గలిగితే పాలలో ఏమీ కలపకుండగనే కాచి పట్టించ వచ్చును. ఒక నెల నుండి మరియొక నెలకు మొత్తము హెచ్చిస్తూ ఉండవలెను. 4 వ నెలలో తగ్గించడం పై తిండి పెంచడమే కావము.					

పోతపాలు పువయోగించు పద్ధతిని చూపుపట్టి

బిడ్డ వయస్సు	పాలపాడి	పొంగించిన నీరు	కార్న్ నిరప్	డిక్టన్ మాట్టోజ్	మొత్తము ఔన్సులు	
	ఔన్సులు	ఔన్సులు	టేబిల్ స్పూనులు	తలకొట్టి		
పుట్టినపుడు	5½	15	1½	3	20½	దాదాపు.
1 నెల	7	17	2	4	24	
2 నెలలు	10	22	3	6	32	
3 నెలలు	12	24	3	6	36	
4 నెలలు	11	21	3	6	32	
5 నెలలు	13	21	3	6	34	
6-8 నెలలు	13	20	3	6	33	
9 నెలలు	15	17			32	
10 నెలలు	16	16			32	

ఆరోగ్యవంతురాలైన తల్లియొక్క పాలకు మించిన భోజనము మరొకటి లేదు. ఆరోగ్యవంతురాలుగా నుండుటకు తల్లి నర్వవిధముల ప్రయత్నములు చేయవలెను. ఆమె విశ్రాంతి తీసికొను చుండవలెను, ఎక్కువ నీటిని త్రాగవలెను, ఆరు బయట వ్యాయామము కొరకు పని చేయవలెను, పుష్టికరమైనట్టియు, అనుదిన మలవిసర్జనకు సహాయపడునట్టి ఆహారమును భుజింపవలెను. అప్లౌదము సంతృప్తితో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుచుండ వలెను. పాలిచ్చు తల్లి కారము, తాంబూలము, పాగాకు, మదుపానములు వర్జించవలెను. వీటినుండి పాలద్వారా బిడ్డకు కూడా అనారోగ్యత కలుగ వచ్చును ముఖ్యముగా పాగాకులో కనుగొనబడు నికోటిన్ విషము. ఇది బిడ్డ గుండెను బలిపీన పరచి, ఎదుగుదల సరికట్టును.

సామాన్యమైన ఆరోగ్యముతో పుట్టిన బిడ్డకు ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి పాలియ్యవలెను. బలముగా పుట్టిన బిడ్డలనుపుట్టినతోడనే నాలుగు గంటల వ్యవధితో పాలియ్య వచ్చును. రాత్రి 2 గంటలకు పాలివ్వడం మొదటి కొన్ని వారములు అవసరమై యుండవచ్చును. గాని, తల్లికి బిడ్డకు కూడా రాత్రి సమయములో పూర్తి విశ్రాంతి కలగడానికి ఈ అభ్యాసము సాధ్యమైనంత త్వరలో నిలిపివేయుట అవసరము. మూడు గంటల వ్యవధిలో పాలివ్వడం ప్రారంభించిన బిడ్డకు క్రమేపీ ఈ వ్యవధిని పెంచుచూ, మూడు మాసముల వయస్సులో వ్యవధి నాలుగు గంటలుండు నట్లు చూడవలెను. తల్లిపాలు మాన్పించే వరకు ఈ కార్యక్రమము ననున రించుచుండ వలెను.

పొంగించి చల్లార్చిన (కొంచెము వెచ్చగా నుండవలెను) నీటిని వ్యవధి కాలములో ఇచ్చుచుండ వలెను. పాలనీసాలోగాని, గరిటతోగాని ఈ నీటిని పట్టించ వచ్చును.

తల్లి ఆరోగ్యమును బట్టి, బిడ్డ అభివృద్ధిని బట్టి పాలు మాన్పించ వలసిన సమయ మాధారపడి యుండును. మొదటి ఆరుమాసముల వరకు వారమునకు ఆరు మొదలు ఎనిమిది ఔన్సుల చొప్పున బిడ్డ వృద్ధిజెందు చుండవలెను. తరువాత తగ్గుచూ రావచ్చును. సంవత్సరము వయస్సులో బిడ్డ పుట్టినప్పటికి మూడు రెట్లు బరువుండ వలెను.

సర్వసాధారణముగా తొమ్మిదవ నెలలో తల్లి పాలు మాన్పించ వలెను.

ఒకేసారి అపక క్రమేణ తగ్గించుచు రావలెను. పాలకు చేర్చు ఇతర ఆహారములును నలహాలును ఈ దిగువ ఇవ్వబడినవి:—

మొదటి నెల— కారట్టు (పచ్చ ముల్లంగి) వుడకబెట్టిన నీరు (ఉప్పు గాని, నూనెగాని కలపకుండా)

రెండు, మూడు నెలలు—మెత్తగా పిసికిన ఆరటి పండు, బాగుగా ఉడికించిన అన్నము (జావవాటుగా ఉడికించిన అన్నము). ఉదయము 10 గంటలకు ఈ భోజనము ఇచ్చి తరువాత పాలు పట్టించ వలెను. ఆకలి హెచ్చునపుడెల్లా బిడ్డకు క్రొత్త భోజన పదార్థములు మార్చుచుండ వలెను.

మూడవ మాసము— ఇరువది నిమిషముల వరకు ఉడికించిన గ్రుడ్డు లోనిజెన. ఆరంభమున కొద్దిగా జెన పాలలోవేసి కలిపి ఇచ్చుచూ క్రమేపీ ఈ జెన పరిమాణము పెంచవలెను.

ముద్రగా చేసిన కారట్టు (పచ్చముల్లంగి) స్పీనచ్ (బచ్చలికూర) తాజా టమోటోలు కూడా.

మొదట కొద్దిగానిచ్చి ఒక లేబిలు స్నాను వరకు పెంచవచ్చును. జావలు ఆరటిపండు కూడా మొదట కొద్దిగనూ, రాను రాను ఎక్కువగను ఇవ్వవలెను. తల్లిపాలు సరిపోతూ, బిడ్డ ఎదగవలసిన రీతిగా ఎదుగుతూ ఉంటే 8 మాసముల వయసు వరకూ నారింజ రసము తప్ప మిగతావేమీ ఇవ్వనవసరము లేదు.

✓ తొమ్మిది, పన్నెండు నెలల మధ్యలో ఈ క్రింది నలహాలనుసరించ వచ్చును:

ఉదయము 7 గంటలకు— 2-4 లేబిల్ స్నానుల పాలతో కలిపి పలుచటి జావ; (దీనికి బదులు మెత్తటి ఆరపండుగాని మిల్క్ టోస్టుగా ఇవ్వవచ్చును.); పండ్లరసము; 1 పైనుజ్విబాక్ (ఎండుటోస్టు); 8 బెన్సుల పాలు, లేక బిడ్డ త్రాగ గలిగినన్ని.

ఉదయము 9:30 గంటలకు— 4 బెన్సుల నారింజరసము, 1 గరి టెడు కాడ్లీవర్ ఆయిల్ (చేపనూనె).

ఉదయము 11:30 గంటలకు— 2-3 లేబిల్ స్నానుల ముద్రగా చేసిన కూరగాయలు, (కారటు), స్పీనాచ్, గోరుచుక్కడు, పచ్చిబఠాణీలు,



వెరుగుచున్న పసిబిడ్డలకు ఆరోగ్యపోషక పదార్థములు నారింజ పండ్ల రసము నందు గాని తక్కువ పండ్ల (Tomatoes) యందుగాని దొరుకును

టమోటో, కాలీఫ్లవర్, పార్సినెప్, అన్నరాకస్; 1-2 టేబిల్ స్పూనుల జున్ను; 1-2 టేబిల్ స్పూనుల బంగాళదుంప, అన్నము లేక చప్పతి;

2-3 బేబిల్ స్పానుల కన్వర్ట్, జివెటిక్, డిసర్డ్, టాపియోకా; 4-6 బెన్సుల పాలు

సాయింత్రము 3 గంటలకు— 2-4 బెన్సుల పాలు, గ్రాహల్ క్రాకర్ లేక ఆరోరూట్ బిస్కట్ లేక జీప్సేట్.

సాయింత్రము 5:30 గంటలకు— 2-4 బేబిల్ స్పానుల ముద్దగా చేసిన అరటిపండు, లేక జున్ను (పెరుగు); 2 గ్రుడ్డు; 1-2 బేబిలు స్పానుల కొంచెము వెచ్చజేసిన పండ్లు; 8 బెన్సుల లేక బిడ్డ త్రాగ గలిగినన్ని పాలు.

ఇతరము లేవియు తినిపించవద్దు,

ఈ కార్యక్రమము 18 మాసములు మొదలు 2 సంవత్సరముల వరకూ అనుసరించ దగును. ఈ క్రింది వస్తువులేవియు బిడ్డలకు ఇవ్వరాదు: టీ, కాఫీ, వేడిగా నున్న రొట్టి, వంకాయ, పచ్చి మొక్కజొన్న, రేడిమ, గ్లిడెల్ కేక్, తీపి కేకులు, వేయించిన వంటలు, గ్రేవీ, పందిమాంసము, ఉప్పు లేక ఎండు చేపలు, కారము, గింజలు, మిఠాయిలు, బెర్రీఅను కాయ, పుచ్చకాయ, నారింజ, అరటి తప్ప మిగిలిన ఫలములు.

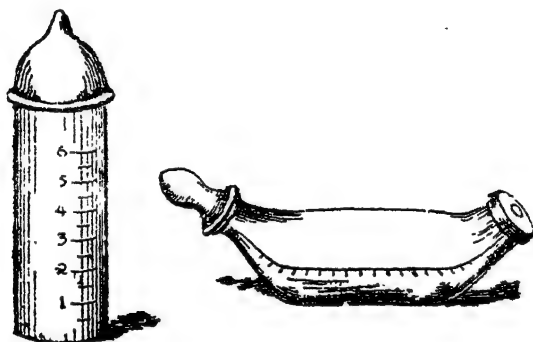
నారింజరసము విటమిన్ సి నొసగును గాని మొవటి నెలనుండే నారింజరసము వాడవలెను. ఆరంభములో ఒక బేబిల్ స్పాన్ నారింజ రసముకు 1 బేబిలు స్పాను పొంగించి గోరువెచ్చగా చల్లార్చిన నీటిని చేర్చవలెను. ఈ రసము క్రమముగా పెంచుచూ మూడు మాసముల వయస్సు వచ్చునప్పటికి ప్రతి దినము మూడు బెన్సులు బిడ్డకు పట్టించునట్లు చూడవలెను. మొదటి సంవత్సరము దాటకముందు నాలుగొమ్ములు త్రాగు నట్లు చూడవలెను.

పాలిచ్చు దాది

బిడ్డకు జననాంతరము తల్లి అన్వస్తతగా నుండి, బిడ్డకు పాలివ్వలేని స్థితిలో నుండిన, పాలిచ్చు దాదిని సంపాదించ వలెను. పాలిచ్చు దాది అనగా వ్రన్యపాలిచ్చుచు ఆ బిడ్డకు దాదివని చేయగల సేవకురాలు. దాది క్షయ, సుఖవ్యాధులు మొదలగు సాంక్రామిక రోగములు లేనిదై యుండ వలెను. కొన్ని పర్యాయములు ఒక స్త్రీ పాలు బిడ్డకు పడనప్పుడు, దాదిని మార్చవలసి కూడా ఉండును.

తల్లి పాలతో గాక ఇతర పాలతో వెంచు టెట్లు?

తల్లి పిల్లలకు పాలీయలేని యెడలను, పాల చాది దొరకనియెడలను బిడ్డకు సీసానుండి పాలు త్రాగించ వలసి వచ్చును. మేక పాలు, ఆవు పాలు శుభ్రముగాను నిలువచేసివి కాకుండాను దొరికినయెడల తల్లి పాలకు బదులు ఉపయోగింప వచ్చు. పాలు కొన్ని నిమిషములు కాగబెట్టిన తరువాత శుభ్రమైన పెద్ద సీసాలో పోసి చల్లని స్థలములో మంచవలెను. బిడ్డకు రెండు గంటల కొకసారి ఔన్నున్నర పాలు ఇమ్ము. ఎండ యొక్కవగా నున్నపుడు మధ్యాహ్న ముపయోగించు పాలు బాగా కాగబెట్ట వలెను. ఇట్లు చేయనియెడల సానిట్రము లోపల పాలు చెడి బిడ్డకు రోగము కలుగ చేయును.



బిడ్డలను శుభ్రముగా పోషించుట కుపయోగించు రెండు విధములైన బుడ్లు

తల్లి పాలతో పెంచే పద్ధతులే ఆవుపాలతో పెంచడానికి వర్తించును. ముందు పేర్కొనబడిన పథకాలు రోజుకు ఇవ్వవలసిన మొత్తములను సూచించును. రోజుకు నిర్ణయించ బడిన మొత్తమును, ఎన్నిసార్లు పాలివ్వదలస్తే అన్ని భాగములుగా భాగించ వలెను. పంచదార కొద్దిగా కలపవచ్చును. ఇది అంత మంచిది కాదు. మొదటి పథకము ఆవు, లేక మేక పాలకు సంబంధించినది. డబ్బాపాలు వుపయోగించ వలసి వచ్చిన, టిన్ను మీద వ్రాయబడిన సూచనలనుసరించి పాలు కలిపి ఆవు పాలను గూర్చిన పద్ధతుల నవలంబించవలెను.

పాలబుడ్లు

రెండవ పథకము పాలపాడి, లేక తీపిలేని టిన్నుపాలకు సంబంధించినది.

చనుపాలు, పోతపాలు ఇచ్చువారు కూడా ఈ పైనూత్రముల ననుసరించ వచ్చును.

మేలురకపు పాలబుడ్ల పటము 155 వ పుటలో చూపబడినది. బుడ్డి ఎల్లప్పుడు శుభ్రముగా నుంచవలెను. పాలు పట్టించడానికి ముందు లోపల వెలపల పాల పాకుడు లేకుండా పరిశుభ్రముగా కడుగవలెను. తరువాత బుడ్డికి పలుచటి గుడ్డచుట్టి చన్నిరు పోసిన పాత్రలో వుంచి పొంగించ వలెను. ఈ రీతిగా చేయగలిగిన యెడల రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే బుడ్డిని పొంగించ వచ్చును.

మల బద్ధకము

ఆరోగ్యమగు బిడ్డకు సామాన్యముగా దినమునకు ఒకటి మొదలు నాలుగు విరోచనములగును. రెండవ నెలలోను మూడవ నెలలోను రెండు విరోచనములగును. దినమునకు అధమము ఒకటి రెండు స్వల్ప విరోచనము కానియెడల మలబద్ధమునకు చికిత్స చేయవలెను. చిన్న బిడ్డలో కూడా మలబద్ధము ఆలశ్యము చేసి పెరుగనియక జాగ్రత్త తీసికొన వలెను. అట్లు చేయనియెడల బిడ్డకు చాలా రోగముల పాల్పడును. ఈ క్రింద వివరించిన దానిలో నేదియో నొక విధాన ముపయోగింప వలెను.

1. ఆహారములో క్రొవ్వుపదార్థ మెక్కువ చేయుము.

2. బిడ్డకు కావలసినంత నీరు యిమ్ము. నీరు కాగబెట్టినదియు వెచ్చగా నున్నదియు కావలెను.

ముద్దగాచేసిన బొబ్బాయి పండుగాని అరటిపండుగాని.

3. నారింజరసము గాని మరియొక రసముగాని ప్రతి దినము యిమ్ము.

4. తెల్లటి గట్టి నబ్బు ముక్క రెండంగుళముల పొడవు ఒక వైపున బలపమంత లావుగను, రెండవ వైపున అరంగుళము మధ్య కొలత గల కోణముగా చెక్కుము. ప్రతి దినము సకాలమందు విరోచనము గాని యెడల ఈ నబ్బు కోణముకు వేసలైన గాని అముదముగాని రాని సగమువరకు అసనములోనికి పోనీయ వలెను. కొన్ని సెకండ్లు అట్లు పట్టుకొని బైటకు పోవుటకు వదలి వేయుము. దీని తరువాత సాధారణముగా విరోచన మగును.

అతిసారము

బిడ్డకు తరుచుగా వాసనవేయు విరోచము లగుచున్న యెడల అది అతి సారమే. అతిసారము వచ్చినపుడు ఒక రోజు అహారమిచ్చుట మాని పొంగిన నీళ్లను గంజిని గలపి యివ్వవలెను. గంజి తయారుచేయుట కొంచెము బియ్యమును చల్లని నీటిలోవేసి ఉడకబెట్టి అది ఉడికిన తరువాత దానిని పల్పని గుడ్డలో వడపోసిన, నీటివంటి పదార్థము గిన్నెలోకి వచ్చును. బిడ్డకిచ్చు అహార పానీయములు శుభ్రముగా నుండవలెను. ఇది అతిసారము తగ్గింపని యెడల 21 ప్రకరణములో చెప్పబడు విధానము ననుసరించుట అవసరము.

గృహ వైద్యశాల

వెనుకటి ప్రకరణములో చెప్పిన విషయములనుబట్టి మనుష్యుడు తనంతట తాను రోగమును నివారణ చేసికొన జాలడని తెలిసినది. ఇది యిట్లుండగా అతడు నివారణోపాయములకు సహాయమును చేయగలడు. లేదా స్వస్థత కలుగకుండా చేయగలడు. నివారణోపాయము సహాయముచేయు వివిధ విషయముల వివరించుటే యీ పుస్తకముయొక్క ఉద్దేశము.

ప్రకృతి సంబంధమైన నివారణోపాయము

ఈ ప్రకరణములో ప్రతి వ్యాధికిచేయు చికిత్సలో నుపయోగించునట్టి ఎక్కువ యుపయోగముగల ఔషధములను గురించి వ్రాయబడి యున్నది. వీటిని ప్రకృతి సంబంధమైన ఔషధములందురు. యేలయనిన వాటిలో విష ద్రావకము లుండును. అదియుగాక వీటినుండి, శరీరము బలమును ఆరోగ్యమును పొందును. వీటిలో కొన్ని సామాన్యమైనవి. అధిక వెల లేనివి. కాని, సఫలీకృతమైనవి.

సూర్య రశ్మి

ఆరోగ్యమునకును సూర్యరశ్మికిని గల ముఖ్య సంబంధము, మొక్కల కును, జంతువులకును సూర్యరశ్మి లేకుండ జేసినప్పుడు గలుగు ఫలిత మునుబట్టి తెలియనగును. ఒక మొక్కను వెలుతురులోనుండి చీకటిలోనికి మార్చినయెడల అది తెల్లబారి రోగగ్రస్త మగును. చీకటిలో నుంచిన జంతువులు త్వరలో రోగగ్రస్తమై బలహీనమగును.

సూర్య రశ్మి మొక్కల నెట్లు వృద్ధిబిజుచునో ఆ తీరుననే అది మన శరీరముల వృద్ధి పరచును. సూర్య రశ్మి రోగ సూక్ష్మ జీవులను సులభముగా జంపును. తరుచుగా వెలుతురులోనున్న శరీర భాగముకు చర్మ రోగములు రావు. వైద్యశాలల వసారలలోను, సూర్య రశ్మి వచ్చు గదులలోను ఉన్న రోగులు తక్కువ వెలుతురుగల రోగుల కంటే శీఘ్రముగా ఆరోగ్యము పొందుదురు. క్షయ, దగ్గు నివారణలో సూర్యరశ్మి యత్యావశ్యకముగ సంగీకరింపబడినది. రోగ మేదైనను, రోగిని మంచి వెలుతురు గదిలో నుంచవలెను. బైట నీడలోగాని, మరితర నీడలోగాని యుండుట మరి మంచిది. ప్రపంచములోని వేడికిని, వెలుతురుకును మరి శక్తికిని సూర్యుడు మూల కారణము. అదే ప్రాణము నిచ్చునది. ఇంటిలోని ప్రతి గది మంచి వెలుతురు కలిగి యుండునట్లు చూడవలెను. వెలుతురు తక్కువ యిండ్లలో నివసించువారు రోగ గ్రస్తులగుట సులభము.

శుభ్రమైన వాయువు

ఒకనికి గాలి రాకుండా చేసిన అతడు కొద్ది నిమిషములలో చని పావును. గాలి రాకున్న నిప్పు మండదు. మన మెల్లప్పుడు శుభ్రమైన వాయువు పీల్చుకున్న ఆరోగ్యముగా నుండుటకు కావలసిన ఉష్ణమును, శక్తిని, శరీరములు తయారు చేయలేవు. ఆరోగ్యవంతునికంటే అనారోగ్యవంతునికి యొక్కవ శుభ్రమైన వాయువు అవసరము. విడవ ప్రకరణములో నిరంతరము శుభ్రమైన వాయువు కావలసి యుండుటయొక్క అవసరత నొక్కి చెప్పబడినది.

నీరు

నీరు ప్రపంచములో సామాన్యమైన వస్తువు. అన్నిటిలో నిది చవుకయైన వస్తువు. చెట్లుగాని, జంతువులుగాని నీరు లేకున్న జీవింపలేవు. మన శరీరములో మూడిండ్ల రెండు వంతులు బరువు నీరే.

మనుష్యునకు ప్రతి దినము కావలసినంత నీరు తాను తిను ఆహారమును, పానీయములోను లేకున్న అతడు బలహీనుడగును. తొమ్మిదవ ప్రకరణమందు శరీరములో తయారైన విష పదార్థములు చర్మముద్వారాను, మూత్ర జనితముల ద్వారాను త్వరగా బయటికి పోవుటకును సమృద్ధిగా నీరు

త్రాగుట అవసరమని చెప్పబడినది. తొట్టిలో స్నానము చేసిన శరీరము శుభ్రపడునట్లు నీరు త్రాగుట వలన శరీరములోపల శుభ్రపరచ బడును.

మనుష్యుని బాధించు రోగము లన్నిటి చికిత్సలోను నీరు ఉపయోగ పడును. రోగ నివారణ విషయమై నీరు బహు పురాతనమైన ఔషధము. రోగ నివారణలో ఇంత యుపయోగమైన ఔషధమువేరులేదు. ఎదిగిన మనిషి దినమునకు అయిదు మొదలు రెండున్నర లేక మూడున్నర శేర్లవరకు నీరు త్రాగవలెను. నీరు త్రాగుటకు ముందు కాగబెట్ట వలయును. త్రాగెడు నీరు చాలా చల్లగా నుండరాదు. మంచు నీరు త్రాగవద్దు. నున్నెగా నున్నవారు నీరు నమ్మిగా త్రాగవలెను. జ్వరముగా నున్నవారు చల్లని నీరు త్రాగుట అత్యవసరము. గడుపులో నొప్పి వచ్చినను పుల్లని ద్రవము ఉమ్మివేయుచున్నప్పుడును వేడినీరు త్రాగిన నొప్పి తగ్గును. ప్రతి చంటి బిడ్డకు కాచి చల్లార్చిననీరు ప్రతిదినము కొంచెము కొంచెముగా అనేకసార్లు యివ్వవలెను. పనిపిల్లలు యేడ్చునపుడు వారు నీటికై యేడ్చుచున్నారు. గాని వేరు తినుబండారముకై నేడ్వరని డలచుము.

రోగమును కుదుర్చుటలో నీటి నుపయోగించు విధము

నివారణ చేయునది రక్తము. ఈ విషయము ఎనిమిదవ ప్రకరణములోను, పంతొమ్మిదవ ప్రకరణములోను చర్చింప బడినది. రక్తము శరీరములోని ఉష్ణమును నిల్పును; రోగ సూక్ష్మ జీవుల నిర్మూలించును; చెడిపోయిన శరీర భాగములను బాగుచేయును. ఈ కారణముచే జబ్బుపడిన యే భాగమునైనను బాగుచేయుటకై ఆ భాగముగుండ రక్తము వ్యాపించుట చుఱుకు చేయవలెను. యే భాగములోనైనను రక్త వ్యాపనము వేడి చేతను, చలి నీటి చేతను స్వాధీనములో నుంచుకొన వచ్చును. ఒకసారి వేడినీరు నుపయోగించుటచే శరీరములో రక్తము బహు చురుకుగా వ్యాపించునట్లు చేయవచ్చును. రెండు నిమిషములు వేడినీటి నుపయోగించిన ఆ తావులోని రక్త నాళములు పెద్దవియగును, రక్త నాళములు పెద్దవి కాగానే శరీరములోని యితర భాగములలోనికి రక్తము ప్రవహించును. చలినీళ్లు పదియిరువది సెకండ్లుపయోగించిన పెద్దవియైన రక్తనాళములు ముడుచుకొనును. ముడుచుకొను చుండగనే రక్తము యితర భాగములలోనికి

పోవును. పై ప్రకారము చేసిన, జబ్బుపడిన భాగములోనికి రక్తము ప్రవహించును.

గృహనీటి చికిత్సకు కావలసిన పరికరములు

గృహమందు చేయదగు నీటి చికిత్సలకు కావలసినవి సామాన్య పరికరములే. ఆకస్మిక సమయములలో ఏవి ఉపయోగించినను ఈ క్రిందివి మాత్రము అవసరమైన వస్తువులు:—

1. కాపడము పెట్టుట కుపయోగించు గుడ్డలు ఆరు — ఉన్నిబట్టలు మంచివి—ఒక్కొక్కటి 30×36 అంగుళములు. పాతగొంగళి నాలుగు మంచి గుడ్డలుగా కత్తిరించుకొన వచ్చును.

2. ఒక జత ముతక మేజోళ్లు.

3. రెండు వేడినీళ్ల బుడ్డులు.

4. ఒక ఐస్ బ్యాగ్.

5. ఒక బాత్ థర్మామీటరు.

6. ఒక్కొక్కటి పది అంగుళముల లోతు, పదహారు అంగుళముల పొడవుకల అండాకారపు టబ్బులు.

7. బట్టలుతుకుట కుపయోగించు టబ్బులు, పెనములు, కెట్‌లైన్, రుమాళ్లు, దుప్పట్లు, గొంగళ్లవంటివి.

8. రెండు పెద్దటిన్ను బకెట్లు, ఇవి పదహారు అంగుళముల లోతు, ఒక అడుగు వ్యాసము కలిగి యుండవలెను.

కాపడములు

రోగముల చికిత్సలందు నీటినుపయోగించు విధములో కాపడము ముఖ్యమైనది. కాపడము చేయుటకు తఱచుగా వేయబడిన ఉన్ని బట్ట దుప్పటి రెండు జతల కాపడపు బట్టలుగా నుపయోగించుము. వివిధమైన యున్ని బట్టలైనను ఉపయోగింప వచ్చును. అన్నిటికి ఉపయోగ పడునట్లు కాపడపు బట్టలు మూడడుగుల పొడవును అంతే వెడల్పును ఉండవలెను. కాపడము చేయుటకు డేగిశాలో నగము (నుమారు నాలుగు శేర్లు) కాగుచున్న నీరుండ వలయును.

ఏపు కాపడము బెట్టుటకు కాపడపు బట్ట ఆరు లేక యెనిమిది అంగు
H & L. F.—11. (Telugu)

శములు వెడల్పున్న వీపంత పాడవున్న నుండవలెను. ఎదురొమ్ము పైని, అన్న కోశము మీద, కార్ణముమీద, పేగులమీద కాపడము బెట్టుటకు బట్ట వెడల్పుగాను పొట్టిగాను ఉండునట్లు మడత పెట్టవలెను. కాపడము వేడిగా నున్నచో దానిని పైకి ఒకసారి తీసి తువ్వాలతో చర్మముమీద తేమ తుడిచి తక్షణము కాపడము పెట్టుము. కాపడము కొలది చల్లార్చిన తరువాత పొడిబట్ట యధాస్థానమున నుంచవలెను. తడిబట్ట మరల తడిపి వెనుకటివలె పొడిగా పిండి తిరిగి కాపడము బెట్టుము.

మామూలుగా కాపడము మూడు లేక అయిదు నిమిషముల క్రొక్కసారి మార్పుచు పదిహేను ఇరువది నిమిషముల వరకు పెట్టవలయును. బాధ తీర్చుటకు కాపడము అరగంట మొదలు గంటసేపటివరకు పెట్టవలెను. కాపడము యెప్పు డును బాగా వేడిగా నుండవలెను.

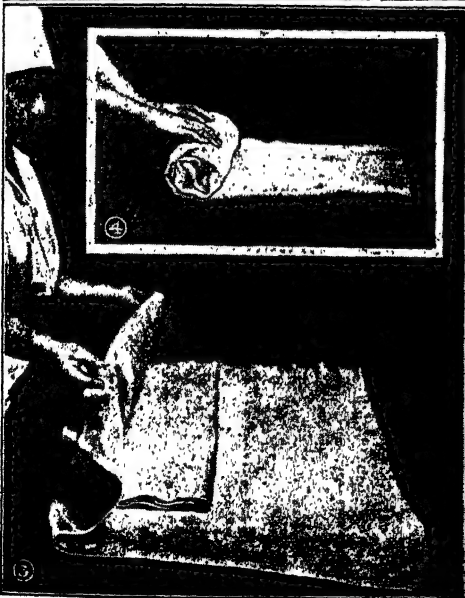
కాపడము అన్ని విధములైన నొప్పులను బోగొట్టును. దానిని చేయుట యెల్లప్పుడు చాలా క్షేమము. పొత్తికడుపులో దిగువ కుడిప్రక్క నొప్పి కనిపించిన 'అపెండిసైటిస్'కు గురుతు కావచ్చును. అప్పుడు ఐసబాగ్ వాడవచ్చును. కాపడము తైలముకంటే మంచిది. కాపడము లుపయోగించు వ్యాధులలో వేడి కాపడ మయిన న్యల్మకాలమునకు చలికాపడము పెట్టుటచే దాని నుపయోగ ముద్రేకించు చున్నది. పల్చని జేబురుమాలు రెండు మడతలు బెట్టి చన్నీరు పిండివేసి తుడిచి తిరిగి వేడికాపడము పెట్టుము. కాపడమయిన తరువాత ఆ స్థలము నిమిషము మాత్రము చల్లగాచేసి తువ్వాలతో గట్టిగా తుడువ వలెను.

వివిధ రోగములకు చేయవలసిన చికిత్సల వివరించు ప్రకరణములలో యే రోగములకు కాపడము పెట్టవలెనో, దేనికి పాదస్నానము చేయించవలెనో, దేనికి కూర్చుండ బెట్టి కటిస్నానము చేయించవలెనో వివరించ బడును.

ఆవిరి కాపులు వేయుట

కావలసిన ఉపకరణములు:—వేడినీళ్లు మరుగుచున్న ఒక లోతైన పళ్లెము లేక కాగు. వేడిని నిలుపుటకు ఒక పెద్ద మూత అవసరము. కనీసము రెండు కాపు గుడ్డలుండ వలెను (నాలుగుంటే శ్రేయస్కరము). ఉన్నియు, దూదియు కలిపి నేయబడిన కంబళి 4 ముక్కలుగా జేయవలెను. ఒక్కొక్క ముక్క 30 నుండి 36 అంగుళముల చదురము గలదై యున్నయెడల శ్రేష్టము. ఒకటర్కిష్

తుమాలు, ఒక చిన్న చేతి తుడుపు గుడ్డ, చన్నీళ్లతోగాని, మంచునీళ్లతోగానియున్న ఒక గిన్నెయు అవసరము.



1. చుట్టుటకు నియమించబడిన పాడి గుడ్డను బిల్లమీద పరుపుము. లోపల నువయోగించు గుడ్డను గాని, గుడ్డలనుగాని పాడవుగాను, నన్నముగా నుండునట్లు మూడు మడతలుగా మడుపుము. దీనిని గుడ్డలను పిండునట్లు చుట్టి పిండవలెను. రెండు కొనలను తప్ప తక్కిన గుడ్డనంతటిని కాగుచున్న నీళ్లలో ముంచుము కాగుమీద మాతను గట్టిగా పెట్టిన

యెడల రెండు చివరలు తడవకుండ జేయవచ్చును. అది కాగుచున్న నీళ్లతో బాగా తడుచువరకుంచుము.

2. రెండు కొనలు పట్టుకొని గుడ్డను వడివేసి పిండి పరుచుము ఇట్లు చేసిన యెడల చేతులు కాలకుండగా పిండగలుగుదువు.

3. ఆ వేడిగుడ్డను బాగాచుట్టుటకు చాలినంత పెద్ద పొడిగుడ్డలో జుట్టుము.

4. రోగి వద్దకు దానిని తీసికొని పోవుచుండగా దాని లోని వేడి చల్లారి పోకుండు నట్లు దానిని జాగ్రత్తగా జుట్టుము.

5. చికిత్స చేయబడవ లసిన స్థలము మీద తువాలు



పరచి దానిని పదిలముగా లోపలికి మడచి అవిరికాపు నుపయోగించుము. దరిమి ల పరుపు చెమ్మ గిలకుండు నట్లు అవిరి పోవు గుడ్డమీద మరొక తువాలును మార్పు ము. తలమీద మంచు గుడ్డనుంచుచు అది వెచ్చనైన వుడెల్లను దానిని మార్పుము.



6. ఒక పొడి తువాలును చేతికి చుట్టుకొని కాపు క్రింద, రోగిమీద నున్న తువాలు క్రింద తడిని తుడుపుము. ముందు యిచ్చిన కాపువలన రోగి దేహము మీద నున్న చెమ్మను తుడిచివేసిన యెడల అతడు అంతకంటె యెక్కువ వేడిగల కాపును గాంచ గలడు.

7. కాపును మార్చవలెనంటే, మరొక అవిరి కాపును, జుట్టి, తయారుచేసి కాపుటకు సిద్ధముగా యుంచుము. ముందువేసిన కాపును తీసివేసి మరల మరల వేయుటకు, సులభముగానున్న కాపు నుపయోగించుము. కాపుయిచ్చుట ముగిసినపుడు తన స్థలమునందలి తడిని తువాలుతో తుడిచి ఆద్దుము. మూడు కాపులు ఒక వరస అగును. నొప్పిని పోగొట్టుటకు అవసరమైతే యింకా యెక్కువ కాపు లుచేయవచ్చును.

వేడి పాద స్నానము

వేడిపాద స్నానమునకు పెద్దమూకుడుగాని పెద్ద పాత్రగాని తొట్టిగాని ఉపయోగించవచ్చును. పాదస్నానములో నీరు మడిమలపైకి యుండవలెను. ప్రారంభించినపుడు నీటి ఉష్ణము 105 డిగ్రీలు ఫారీన్ హీటు యుండవలెను. పాదములకు వేడి ఎక్కువగు వరకు వేడినీరు కొంచెము కొంచెము చేర్చుము. స్నానము అయిదు మొదలు ఇరువది నిమిషముల వరకుండ వలెను. వేడిపాద స్నానమిచ్చుటకు పూర్వము చలినీటిలో తడిపి గుడ్డకొనటిపై పెట్టవలెను. ఈ బట్టను తఱచుగా మార్పుచుండ వలెను. ఈ తడి బట తల నొప్పి, తలతిరుగుట రాకుండ జేయును.

వేడి పాదస్నానము పదిహేను ఇరువది నిమిషముల వరకుంచిన బాగా చమట పట్టుటకు మంచి సాధనము. అట్టి ఫలితము కావలసినయెడల రోగిని దుప్పటిచే కప్పి, పాదములు నీటిలో నున్నంతసేపు రోగిశ్రీ వేడినీరుగాని, వేడి నిమ్మరసముగాని యిమ్ము. బాగా కప్పి, చెమట పట్టనిమ్ము.

తలనొప్పి మాన్పుటకు వేడి పాదస్నానము చాలా మంచి సాధనము. జ్వర ప్రారంభములోను, పొత్తి కడుపులోను అవయవములు వాచినపుడును. చలి నాపుటకును, చెమట పట్టించుటకును, పాదముల నొప్పలకును, పొట్లకును, పాదములకు వేడి పాద స్నాన ముపయోగించుము.



గరిచెడు ఆవాలు పాడి నీటిలో కలిపిన స్నానఫలితము హెచ్చును. జ్యరపు రోగులను, నీరసముగా నున్నవారిని పరుండబెట్టె వేడి పాద స్నానము యిమ్ము.

కూర్పుండి చేయు స్నానము (కటి స్నానము)

ఈ స్నానములకు మామూలు తొట్టి పనికి వచ్చును. ఈ స్నానమునకు నీరు 105 మొదలు 115 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటువరకు ఉష్ణము కలిగియుండుట దీనికి సామాన్యమైన పద్ధతి. మామూలుగా ఈ స్నానము అయిదు మొదలు పదిహేను నిమిషముల వరకు చేయవలెను. కూర్పుండి స్నానము చేయునపుడు పాదములు మరియొక చిన్న వేడి నీటి తొట్టిలో నుంచవలెను. రోగి యొక్క పై శరీర భాగము దుప్పటితో కప్పి చల్లని తడిబట్టను నొనటికి కట్టవలెను.

వేడి నీటిలో కూర్పుండి చేయు స్నానము, గర్భము, స్త్రీ బీజ జనితములు, మర్మావయవములు, మూత్ర తిత్తులు వాచుటవలన పొత్తికడుపులో గలిగిన నొప్పిని మాన్పును. కటిస్నానము ఋతుకాలమునకు పూర్వమును, ఋతుకాలములో వచ్చు నొప్పిలను మాన్పుటకును మరి బహిష్టము కలుగ జేయుటకును నుపయోగపడును. చివరి విషయములో దినమునకు రెండు మూడు సార్లు చొప్పున చికిత్స



కూర్చిండిచేయు వేడి స్నానమునకు గానలపిన
ఉపకరణములు.

యనేక దినములు చేయవలసి వచ్చును. తుండ్లలో నొప్పలు బావుటకు కూడా
కటిస్నానము మంచిది.

కటిస్నానము కాగానే వేడి నీటిలోనున్న భాగములను చల్లని తడితు
వ్వాలతో బాగా తుడువ వలెను.

ఒకటి విడిచి ఒకటి, వేడి చలి ముంపులు

కాలికి చేతికి పుండువంటి అంటురోగము వచ్చినపుడు వేడి, చలిచికిత్స
వలన విపరీతమైన గుణము కనబడును. వాని నిట్లు చేయవలయును: ఒక బాల్చీ
వేడినీరును, ఒక బాల్చీ చన్నీరును తీసికొనుము. జబ్బుపడిన భాగమును ఒక
నిమిషము వేడినీటిలో నుంచి తీసివేసి ఒకటి రెండు సెకండ్లు చలినీటిలో
నుంచుము. ఇట్లు ఒకటి విడిచి యొకటి అరగంట చేయుము. దినమునకు

మూడుసార్లు ఒక్కొక్కసారి అరగంట చొప్పున ఈ చికిత్సచేసిన, పుండ్లు ఆశ్చర్యముగా మానును. ప్రతి రెండువందల భాగముల నీటికి ఒక భాగము లైసాల్ చేర్చిన ఈ చికిత్స యొక్కవ యుపయోగముగా నుండును. బెణుకులకు గట్టి దెబ్బలకు లైసాల్ లేకుండ ఈ చికిత్స చాలా యుపయోగము.

చల్లని చేయి మేజోడు రాపిడి

చేయిజోడు చల్లని ఉన్నె రాపిడికి మూకుడులో చల్లని నీరు అవసరము. ముతక తువ్వలుతో చేయవచ్చును. రోగియొక్క చేయి యొక చేతితో పట్టుకొని చేతి జోడుతోడిగిన చేయి నీటిలో ముంచుము. మేజోడు లోని నీరు పిండి దానితో రోగి చేయి వ్రేళ్లనుండి భుజములవరకు వెనుకకు ముందుకు పూయుము. రోగి యొక్క నున్నితమును బట్టి చురుకుగా రాపిడి చేయుము. ఇట్లు రెండు మూడు సార్లు చేయుము. తరువాత పాడి తువ్వలుతో చాలా చురుకుగా రుద్దుము. ఇట్లే రెండవ చేతిమీదను, రొమ్ముమీదను, కడుపుమీదను, కాళ్లమీదను, వీపుమీదను గూడా చేయుము. ఈ చికిత్స అంతయు పది పదిహేను నిమిషములు దాట కూడదు. ఈ చికిత్సయొక్క ఫలితము రాపిడియొక్క చురుకుదనమును బట్టి యుండును. విషజ్వరములోను పేగులలో పుండున్నప్పుడును ఈ చికిత్స పొట్టమీద చేయరాదు.

కాపడమయిన తరువాత ఉడుకునీళ్ల స్నానమైన తరువాతను చలిరాపిడి చాలా యుపయోగ కరముగా నుండును. చాలా వ్యాధులకు ఇవి మేలైన చికిత్సల నవచ్చును.

కాపడములు, తరువాత చలిరాపిడులు దినమునకు రెండు మూడుసార్లు చేసిన చాలామంది రోగులు నిజముగా తిరిగి లేతురు.

చర్మ రోగములలోను, దద్దులు వచ్చినపుడును ఈ రాపిడి చికిత్స పనికి రాదు. చలినీరు అలవాటు లేనివారికి బలహీనులకును, ముదునలులకును, యీ చికిత్స 80 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడి నీటితో ప్రారంభించి దినమున కొక డిగ్రీ తగ్గించు చుండవలెను.

మర్చనయన గొట్టము

తగరముతోగాని, కళాయి ఇనుముతోగాని అయిదంగుళముల మధ్యకొలత,

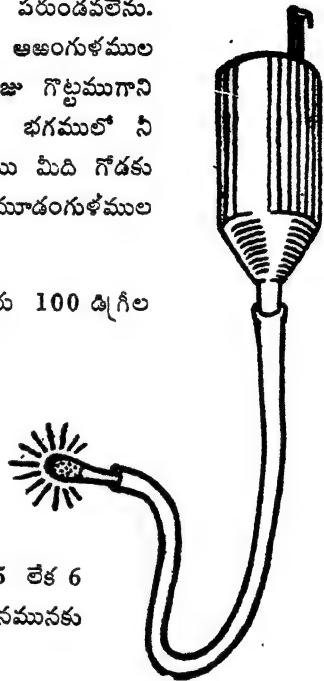
పది పదకొండంగుళముల ఎత్తుగల్గి అడుగున రంధ్రముగల డబ్బా చేయించుము. ఈ రంధ్రములో నొక గొట్టము అతుకుము. ఈ గొట్టమునకు నాలుగడుగుల రబ్బరు గొట్టము తగిలించుము. దాని చివర నొక రబ్బరు ముక్కు తగిలించుము.

రోగి, స్నానపు తొట్టిమీద వెలికిల పరుండవలెను. లేకున్న మైలతొట్టు తుంట క్రింద పెట్టుము. అజంగుళముల పొడవు గలిగి ప్రక్కలను చిల్లులుగల గాజు గొట్టముగాని రబ్బరు గొట్టముగాని ఉపయోగించుము. భగములో నీ గొట్టము క్రిందుకు వెనుకకు క్రిందు భగము మీది గోడకు చేర్చి పెట్టుము. నీరున్న తొట్టిని తుంటకు మూడంగుళముల యెత్తుగా పెట్టుము.

మామూలుగా శుభ్రము చేయుటకు నీరు 100 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడి గలిగి యుండవలెను.

పొత్తి కడుపు నొప్పి మాన్పుటకు నూరు నూటపదిహేను డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడి యుండవలయును. నీరు నాలుగు శేరులుండ వలెను.

బహిష్టకాలము నరిగా నుండుటకు 5 లేక 6 శేర్ల నీరు 103 డిగ్రీల వేడిగల దానితో దినమునకు రెండు మూడు సార్లు చేయుము.



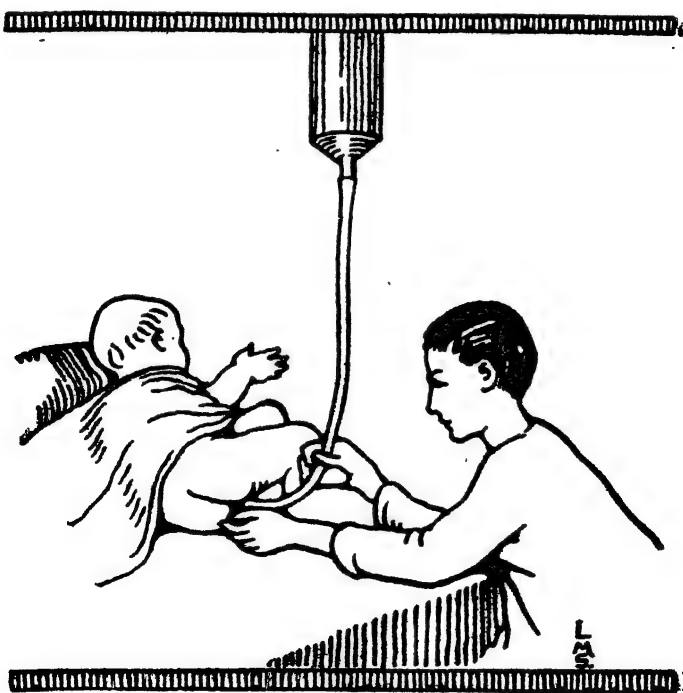
ఎనిమా

ఎనిమా పేగులు శుభ్రము చేయుట కుపయోగపడును. డౌచిల విషయములో చెప్పబడిన రేకు డబ్బా కావలెను. చిన్న పిల్లలకు చిన్నగాజు గొట్టములుకూడా కావలయును. ఎనిమా కుపయోగించు నీరు కాగ బెట్టినదై యుండవలెను. వెలికిలగాని ప్రక్కగాగాని పరుండ వలెను.

పెద్దవారికి సామాన్య ఎనిమా చేయుటకు 100 డిగ్రీల వేడిగల నీరు రెండు మూడు శేర్లుపయోగించుము. నీరు ఎనిమా డబ్బాలో పోని దానిని మూడడుగుల యెత్తున కట్టుము. నీరు పోకుండా రబ్బరు గొట్టమును నొక్కుము. వ్యానలిన్

గాని నూనెగాని చివర గాజు గొట్టముకు పూసి పేగులో పెట్టుము. ఆది నిలువు గాను వెనుకకు యొక్కించ వలెను. రెండు మూడు అంగుళములు లోపలికి పోయిన తరువాత రబ్బరు గొట్టము వదులుము. అప్పుడు నీరు పేగులలోనికి బోవును. నొప్పిగా నున్నప్పుడు నొప్పి తగ్గువరకు నీరు జాగ్రత్తగా వదలి పెట్టుము. నీరంతయు ఎక్కువరకు బహిర్బాహికి వెళ్లవలెనను కోరిక మానుము. నీరు పేగులలో యొక్కిన తరువాత పొట్టను చేతులతో నొక్కవచ్చును. ఇది నీరు బాగా పైకెక్కినట్లు చేసి బాగా పరిశుభ్రము చేయును.

చిరకాలము నుండి యున్న మలబద్ధకమునకు గాని ప్రతిరోజు యెనిమా చేయవలసి యున్నప్పుడుగాని 70, 80 డిగ్రీల యెనిమా బలవర్ధకము.



బిడ్డకు ఎనిమా నిచ్చుట

న్యూమోనియా, విషజ్వరము మొదలగు హెచ్చు జ్వరములలో 70 డిగ్రీల యెనిమా చేసి దానిని కొన్ని నిమిషములు యుంచిన జ్వరముయొక్క వేడి

తగ్గును. నాలుగు గంటల కొకసారి యెనీమా చేయవచ్చును. బైఫాయిడ్ జ్వరపు రోగికి జ్వరము ఉన్నతస్థానములో నున్నప్పుడు కంటిన్యూయస్ (విరామము లేకుండా ఇచ్చే) ఎనీమా గొప్పసహాయ కారియని నిరూపించ బడినది. ఎనీమా టూబు చివర 'Y' అకారము గల గొట్టము అమర్చ వలెను. 'Y' యొక్క ఒక చివర రబ్బరు టూబును అమర్చి, రెండవ చివర బక్టెరియా నుంచవలెను. మూడవ చివర అననమునకు వెళ్లే రబ్బరు టూబును అమర్చవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన బక్టెరియాలోని నీరు అననముగుండా ప్రేవులలోనికిపోయి తిరిగి రెండవ చివరగుండా బయటికి పోవుచుండును. ఇట్లు విరామము లేని ఎనీమా ఇవ్వవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉష్ణోగ్రత తప్పనిసరిగా తగ్గును. జ్వరము రెండు మూడు డిగ్రీలు తగ్గగానే ఎనీమా విరమించ వలెను. ఈ చికిత్స సమయములో రోగి ఒక ప్రక్కకు ఒరిగి నెమ్మదిగా పండుకొని యుండవలెను. ఎఱువు జ్వరములో హెచ్చు జ్వరమవుడు 80 లేక 90 డిగ్రీల వేడినీటితో యెనీమా చేయవలెను. చిన్న పిల్లలకు చలి నీటితో యెనీమా చేయరాదు.

చాలా కాలమున్న అతిసారములో 100, 115 డిగ్రీల నీటితో యెనీమా చేయవచ్చును. విషజ్వరమున్నప్పుడు 90 డిగ్రీల వేడి నీటితో యెనీమా విరేచనము కాగానే గాని, దినమున కనేక సార్లుగాని చేయవలెను.

వేడి నీటి సంచి

రబ్బరు సంచిని వేడి నీటితో నింపిన ఆ వేడి చాలా సేపుండును. కాపడ ములలో దీనిని తడి ప్లానలులో చుట్టి యుపయోగించ వచ్చును. తడివేడి, పొడి కంటే మంచి గుణమిచ్చును. నడుము నొప్పికి, పంటి నొప్పికి ఋతు శూలలకు, కడుపు నొప్పిలకు వేడి నీటి సంచి చాలా అవసరము.

సంచిలో మూడవ వంతు మాత్రమే కాచిన నీరుపోసి దాని ప్రక్కలను దగ్గరగా నెక్కుము. ఇది దానిలోని గాలిని అవిరిని పారదోలును. కారి పోకుండా బిరడా బిగించుము. పాదములపై బెట్టుకొనినపుడు సంచిని ప్లానలు గుడ్డలో చుట్టుము. రోగి స్మారకము తప్పి యున్నప్పుడు కాలకుండ చాలా జాగ్రత్త దీనికొన వలెను.

మంచుగడ్డ నుపయోగించుకుండా చల్లదనము

గలుగజేయు మార్గము

ఈ ప్రకరణములో చల్లని కట్టు చాలాసార్లు వచ్చినది. చాలా స్థలములలో

మంచుగడ్డగాని, చల్లని నీరుగాని దోఱకుట దుర్లభము. అటువంటి సమయమున ఈ క్రింది పద్ధతి నుపయోగింప వచ్చును. పల్చని గుడ్డగాని, చిన్నతువాలుగాని నీటిలో తడిపి, నీరునింపకుండా దానిని రెండుకొనల చేత బట్టుకొని గాలిలో ముందుకు వెనుకకు ఊపుము. మరి ఇరువదిసార్లు ఇట్లు బాగుగా ఊపిన తరువాత తువ్వలు చాలా చల్లగా నగును.

స్పంజీతో శరీరమును శుభ్రముచేయు విధము

స్పంజి తీసి నీటిలో వేసిన, నీరు దానిలోనికి పోవును. దానితో శరీరమును తడవవలెను. స్పంజి దొరకకపోయిన యెడల శుభ్రమైన గుడ్డను లేక పట్టి చేతితోనైన చేయవచ్చును. నీటి వలెననే ఫలిత ముద్భవించి గుణమును చూపించును.

పట్టి వేడి నీటినైనను, చన్నీటినైనను, సోడాకలిపిన నీటినైనను, చిరక ఉప్పు కలిపిన నీటినైనను, సారాయి కలిపిన నీటినైనను, విచ్ హేజిల్ (witch hazel) అను మందు కలిపిన నీటినైనను ఉపయోగించ వచ్చును. అన్ని అవయవములను ఒకే విధముగా మర్దన చేయవలయును.

జ్వరము తగ్గించుటకు చన్నీటి నుపయోగించు నప్పుడు శుభ్రమైన తుండు గుడ్డనైనను, స్పంజినైనను వినుయోగింప వచ్చును పైన పేర్కొన బడిన వాటి నుండి నీటి బొట్లు కారకుండా జేయుటకై పై వాటిని (తుడుపుగుడ్డను, స్పంజిని) కొద్దిగా పిండవలయును ప్రతి అవయవము చల్లబడు నంతవరకు పై వాటిలో దేనినైనను అవయవములపై అద్దవలెను. పిమ్మట అవయవములలో నేభాగము నైనను గట్టిగా తుడువ కూడదు. ఆయా భాగములు వాటంతటవే ఆరవలెను. జ్వరమున్న వారికి చలి వచ్చిన యెడల చలి జ్వరమును తగ్గించుటకై పై పద్ధతి ప్రకారము వేడి నీళ్లతో శరీర భాగములను అద్దవలెను. ఉప్పు నీళ్లతో నైనను, సోడా ద్రావకముతో నైనను, చరక ఉప్పుతో నైనను, సారాయితో నైనను, విచ్ హేజిల్ (witch hazel) అను మందుతో నైనను శరీరమును మర్దన చేయునప్పుడు వట్టిచేతి నుపయోగించుటయే మంచిది.

సాలిన్ స్పంజి: ఒక పాత్రను తయారు చేసి దానియందు నీళ్లనైనను నులి వెచ్చని నీటి నైనను పోయుము. నీటియందు 4 ఔన్సుల ఉప్పును కలుపుము. ఈ నీటిని స్పంజితో శరీరమును అద్దవలెను. ఈ విధముగా అద్దిన యెడల పాండు రోగము గల రోగులకు బలహీనులకు బలము గలుగును. ఈ పద్ధతి వారి రక్తమును ప్రవహించునట్లు చేయును.

అల్కలైన్ స్పంజి: 2 ఔన్సుల బేకింగ్ సోడాను (రొట్టెలు తయారుచేయుట యందుపయోగించు సోడా) గిన్నెడు నీళ్లయందు కలుపవలయును. తయారు చేయబడిన ఈ నీరు గజ్జివంటియందున్న పగుళ్లకు చాలా సహాయ పడును. అనగాగజ్జి పగుళ్లు మానిపోవును. ఎక్కువ గజ్జి పగుళ్లు వున్నచో అక్కడనే దీనిని ఉపయోగించ వలసినది.

వినిగర్ అండ్ సాల్ట్ రబ్: క్షయరోగము గలవారికి రాత్రులందు చెమట పోసినయెడల వారిని చిరక ఊపుతే మర్దన చేసినట్లయిన చెమట తగ్గును సాలెడు చిరకను సాలెడు నీళ్లయందు కలుపుము. దానియందు 2 గరిబెలు ఉప్పును వేయుము. ఇట్టి ద్రవమును చెమట యెక్కువగా పోయు స్తలమునందు ముఖ్యముగా మర్దన చేయవలసినది.

అల్కహాల్ రబ్: చెమట పట్టకుండు నట్లును, రాత్రియందు నిద్ర పట్టునట్లు చేయుట కైనను సారాయిని శరీరముపై మర్దన చేయవలసినది తడి చేతిచో లేక తుండు గుడ్డచో మర్దన మంచి ఫలితమును కలిగించు నప్పటికిని సారాయినే ఉపయోగించ వచ్చును. ఎంత నీరుపయోగించెదరో అంత సారాయి నే ఉపయోగించుము. వుడ్ అల్కహాలు శరీరముపై రుద్దినట్లయిన అది శరీరము నకు అపాయము కలుగజేయును. కాన దాని నెన్నడును వినియోగింప రాదు.

విచ్ హేజెల్ (witch hazel) అను మందు మర్దన అటువంటి పనిని చేయును. దానిలో నీరు కలుపరాదు.

బజారు ఔషధములు

అన్ని రకముల వ్యాధులను పోగొట్టు మందుల ప్రచారములతో వారాపత్రికలు నిండుచున్నవి. “సకలవ్యాధులను పోగొట్టే అద్భుత శక్తిగల మందులని” మనము చదువుచూ ఉంటాము.

ఈ ప్రచారములనుగాని, వాటితో జతపర్చు సాక్ష్యములనుగాని నమ్మి మోస పోకండి. ఈలాంటి మందులలో సారాయి కలసినందున ఇవి వాడిన రోగికి శాంతిచ్చునట్లు గనపడును. వైద్య కళాశాలలో తర్ఫీతు పొందిన వైద్యుల నలహలే నమ్మదగినవి.

రోగులను సంరక్షణ చేయుటెట్లు

రోగములను కుదుర్చుటకు ప్రధానమైనది ఔషధము కాదు గాని, విశ్రాంతి.

మంచి అహారము, మంచి సంరక్షణ, రోగ క్రిములచే ఉద్భవించు విషవార్తములను; రోగ క్రిములను నాశనము చేయుటకు రక్తమునకు సహాయము చేయుటే.

నిశ్చాంతి

తీవ్రమైన ప్రతి రోగములోను రోగి మంచముమీద రాత్రింబగళ్లు పండుకొని యుండవలెను. చాలామంది రోగులకు బాగుగా రోగము కుదురదు. వీలయినవారు కొంచెము నింపాదిగా యుండువరకు మాత్రము పండుకొనియుండి తరువాత లేచి తమ మామూలు పనులు జేసికొనుచు, మామూలు అహారము తిన ప్రారంభింతురు.

ఒకనికి అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడు అతని బంధువులు ఇరుగు పొరుగువారు తరుచుగా వచ్చి అతనిని పలుకరింపకున్న వారికి రోగము త్వరలో నివారణ మగును. సరియైన యేర్పాటులున్న వైద్యశాలలో రోగులను చూచుటకు బహు కొద్దిమందినే రానిత్తురు. చూచుటకు వచ్చువారు ఉపకారము కంటే అపకారమే యొక్కువ చేయుదురు. వారు రోగితో మాట్లాడి యాతనికి అలసట తెప్పింతురు. వారు ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి అహారము, మందులు తెత్తురు. ఆ మందులు అహారములు యుపయోగింప దగినవి కావు. దర్శికలు రోగులకు హనిచేయు మరియొక మార్గము రోగము వ్యాప్తి చేయుట. చాలా రోగములు ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాపించును. దర్శికులు రోగిని తాకుటచేత అతని మంచముపై కూర్చుండుట చేతను రోగి గదిలోని వస్తువులు తాకుట చేతను రోగ క్రిములు వారి చేతుల మీదను బట్టలమీదను ఎక్కి వారితో వారి ఇంట్లచేరి ఇతరులకు రోగ ముద్భవిల్లుటకు కారకులగు చున్నారు. రోగికి సంరక్షణ చేయుచున్న ఇద్దరు లేక ముగ్గురు తప్ప తక్కినవారు రోగి గదిలోనికి ప్రవేశింపరాదు. రోగి వారి సహాయము కోరిననే గాని ఇతరులు ప్రవేశింపరాదు.

రోగగ్రస్తడగువానికి శుభ్రమైన గాలి కావలెను. చూచుటకు వచ్చువారిలో చాలామంది చుట్టలు, సిగరెట్లు కాల్చి రోగి పీల్చు గాలిని పాడుచేయుదురు.

ప్రతి రోగికి చాలా నిద్రకావలెను. ఇతరులను రోగి గదిలో వెలుగుచున్న దీపము పెట్టుకొని కూర్చుండ నియరాదు. రోగికి నిద్రపట్టుటకు దీపము అర్పి వేయవలెను.

సభ్యము

రోగ చికిత్సలో సరియైన అహారము ముఖ్యము. 21 వ ప్రకరణము

చూడుము. కొన్ని రోగములలో రోగి మామూలు భోజనము తినవచ్చుగాని చాలా రోగములలో ముఖ్యముగా అన్నకోశము, పేగుల సంబంధమైన రోగములలో ప్రత్యేక ఆహారమివ్వవలెను. రోగ మేదైనను రోగికి త్రాగుటకు చాలా నీరీయ వలెను. నీరు మొదట కాగబెట్టి తరువాత చల్లారనీయ వలెను. క్రొత్తగా తెచ్చిన న పండిన పండ్లు, పండ్ల రసములు రోగికి చాలా మంచిది.

కోడి గ్రుడ్లు ఉడక బెట్టినవి మంచిది. అవి యెప్పుడును వేయిచరాదు. కాగుచున్న కొంచెము నీళ్లలో కోడి గ్రుడ్లు బ్రద్దలుకొట్టిన ఒక విధమైన ఆహారము తయారగును. శుభ్రముగా కనబడు గ్రుడ్లంతయు తెల్లబడిన తరువాత ఆ కోడి గ్రుడ్లు కాగు నీటినుండి బయటికి తీయవలెను. దీనిని “హానింగు” అందురు. శేరు నీళ్లు వంట పాత్రలో కాగబెట్టి పొయ్యిమీద నుంచి ఆ పాత్రను దింపి దానిలో రెండు కోడిగ్రుడ్లు వేసి పది లేక పదిహేను నిమిషములు గ్రుడ్డును నీళ్లలో నుంచవలెను. సరిగాచేసిన గ్రుడ్డులోపలి భాగము మిగడవలె నుండును. దీనిని “జెల్లీడ్” అందురు. ఈలాగు తయారుచేసిన కోడిగ్రుడ్లు సులభముగా జీర్ణమగును. దీనిని ఈ క్రింది విధముగా తయారుచేయుదురు. కోడి గ్రుడ్డులో తెల్ల జెనను పొంగు వచ్చునట్లుగా కలబెట్టి తరువాత పచ్చ జెనతో కలిపి దీనికి వంచదార ఒకటి రెండు గరిబెల అనాసరసము చేర్చవలెను. అప్పుడు దీనిని అరగ్లాసు పాలలో గాని, పండ్లరసములోగాని కలుపవలెను.

అతిసారము వచ్చినపుడుగాని, జిగట విరోచనములు వచ్చినపుడుగాని, అన్న కోశము, పేగులు సంబంధమైన తీవ్రమైన రోగ మేదైనను వచ్చినగాని, ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి కోడి గ్రుడ్లు నీళ్లుమాత్రమే ఆహారముగా నీయవలసి వచ్చును.

కోడి గ్రుడ్డు నీ క్రింది విధముగా తయారు చేయవచ్చును. రెండు కోడి గ్రుడ్ల తెల్లజెన కాగి చల్లారిన గ్లాసుడు నీళ్లలో కలుపవలెను. రుచిగానుండుటకు దీనిలో నిమ్మరసము చేర్చవలెను.

వరిజావ వేయించిన గోధుమజావ రోగులకు పెద్దవారికైనను పిల్లలకైనను మంచి ఆహారము. అప్పుడే పిత్తికి మంచిగ కాచిన పాలు, తంపటవేసిన బంగాళ దుంపలు, నీటిలో కాగబెట్టి యెండబెట్టి నిలువచేసిన పండ్లు, అరేరూటు జావ, పలుచని ముక్కలుగా కోసి పేల్చిన రొట్టె ఇవన్నియు రోగులకు చాలా మంచివి.

రోగులు ముఖ్యముగా నిషేధించవలసిన పదార్థములు సామాన్య కాయగూ

రలు, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, తీపు రొట్టె, మిఠాయి మొదలగునవి. మసాలా, మిరియాలు, అల్లము, ఉప్పుగానున్న ఆహారములుగూడా రోగి విసర్జించ వలెను.

రోగులకు ఆహారము తయారు చేయునపుడు శుభ్రమైనవి, ఆకలి వృద్ధించు నవి, శులభముగా జీర్ణమగునవిగా చూడవలెను.

రోగి గది

రోగికి జబ్బు యొక్కువగా నున్నచో అతనికి ప్రత్యేకముగా నొక గది యుండవలెను. ఈ గదికి వెలుతురు బాగా నుండవలెను. రెండు మూడు కిటికీ లుండవలెను. కలరా, డిప్తీరియా (గొంతక పడిశము), స్కార్లేట్టు జ్వరము మొదలగు రోగములలో రోగికి ప్రత్యేకమైన ఇంటిలో నుంచవలెను. ఆ ఇంటియుండు ఇతరులు కాపురములుండరాదు. వలయనిన ఈ రోగములు సులభముగా యొకరి నుండి మరియొకరికి ప్రాకునవి యగుటచే రోగియుండు ఇంటిలో నివసించిన వారికి రోగము తప్పక అంటు కొనును.

శరీర వేడి కొలుచు టెట్టు?

శరీరము ముట్టుకొని ఒకనికి జ్వరమున్నదో లేదో యెల్లప్పుడు చెప్పట కష్టము. ఒకనికి జ్వరమున్నదో లేదో నిర్ణయించుటకు థెర్మామీటర్ ఉపయోగించుటవసరము. థెర్మామీటరు మీద గీతలు అంతెలు 90 డిగ్రీలనుండి 110 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటువరకు నుండును. 98 $\frac{1}{2}$ డిగ్రీలవద్ద ఒక బాణము గీయబయున్నది. ఇది జబ్బుగా లేనివాని శరీర ఉష్ణత. థెర్మామీటరులోని పాదరసము 100 డిగ్రీల వరకుగాని అంతకు పైకిగాని లేచిన ఆ రోగికి జ్వరమున్నదని నిశ్చయింప వచ్చును. 103 డిగ్రీలు సామాన్య జ్వరము, 104 లేక 105 డిగ్రీలు హెచ్చు జ్వరము



థెర్మామీటరు ఉపయోగించుటకు దాని పైకొన పట్టుకొని పాదరసమున్న కొన క్రిందనుంచి కొరడాతో కొట్టినట్లు దానిని రూపొందించ వలెను. థెర్మామీటరు క్రింది భాగములోనికి పాదరసము పోవుటకు ఇట్లు చేయవలెను. అప్పుడు పాదరసమున్న కొన నాలుక క్రింద యుంచవలెను. రోగిని పండ్లు బిగించ నీయవద్దు. కాని పెదవులు గట్టిగా మూసికొని ముక్కుద్వారా గాలి వీల్చవలెను. థెర్మామీటరు రోగి

నాలుక క్రింద మూడు నాలుగు నిమిషము లుంచవలెను. చంక మొదట పొడిగా తుడిచివేసి ధర్మామీటరు దానిలో నుంచవలెను. చేయి రొమ్ము కెదురుగాను దగ్గరగాను క్రిందకు పట్టుకొన వలెను.

చిన్న పిల్లల కుపయోగించినపుడు ధర్మామీటరు రెండు నిమిషములు అననములో నుంచవలెను.

ఉపయోగించుటకు పూర్వము, తరువాత ధర్మామీటరు నబ్బువేసిన నీళ్లతో కడుగవలెను. (వేడినీళ్లు ఉపయోగింపరాదు) నీటితోను నబ్బుతోను కడిగిన తరువాత అల్కహాలులోగాని, గ్లాసుడు నీళ్లలో చిన్న గరిబెడు లైసాలుగాని లేక కార్పా లిక్ ఆసిడ్గాని కలిపిన నీటితో కడుగవలెను.

నాడి

విషయస్థులో నాడి యెన్నిసార్లు కొట్టుకొనునది యీ క్రింద వివరింపబడి యున్నది:—

జనన సమయమున		నిమిషమునకు 130 మొదలు 150	
1 సంవత్సరం మొదలు	2 సం॥ ల వరకు	110	120
2	4	90	110
6	10	90	110
10	14	80	90

పెద్దవారికి 72

నాడి లెక్కపెట్టుటకు మూడు వ్రేళ్లు కొనలు అరచేతి క్రింద మణికట్టు పైభాగములకు ఒక అంగుళము లోపలగను బొటనవ్రేలి మొదటి కొక అంగుళము పైగా ఉంచవలెను.

ఊపిరి

విషయస్థులో యెన్నిసార్లు ఊపిరి తీయునదియు యీ క్రింద వివరింపబడి యున్నది:—

జనన సమయమున		నిమిషమునకు 49 సార్లు	
2 విండ్లప్పుడు		28	
4		25	
10		20	
పెద్దవారికి		16 మొదలు	18

ఊపిరి లెక్క పెట్టుటకు గడియార మొకచేతితో బట్టుకొని రెండవ చేయి రోగి గుండెలమీద పెట్టి రొమ్ము పెద్దదైన ప్రతిసారి లెక్క పెట్టుము.

స్నానము

చాలామంది రోగముతో నున్నవారు స్నానము చేయరాదని తలంతురు. ఇది చాలా పొరపాటు. వీలయిన జబ్బులేని వారికంటే జబ్బున్నవారే తరుచుగా స్నానముచేయుట అవసరము. శరీరములో నొక భాగము స్నానము చేయించి అది బాగా తుడిచి మరియొక భాగము స్నానము చేయించి తుడిచిన రోగికి జలుబు చేయునని భయము లేదు. శరీరమంతయు ఒకేసారి తుడువక ఒక్కొక్క భాగము తడిపి దానిని తుడువ వలెను. చాలా రుగ్మతలలో స్నానము మందంత విలువయైనది.

రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుట

కలరా టైఫాయిడ్ విషయముల గూర్చిన ప్రకరణములలో మలముమూల మున వ్యాధులు వ్యాపింపకుండా దానిని శుద్ధిచేయు విధానము చెప్పబడినది.

కాల్చివేయుట, ఉడకబెట్టుట రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుటకు సరియైన మార్గములు. రోగిచేత అశుద్ధిచేయబడిన కాగితపు ముక్కలు, గుడ్డ ముక్కలు తగలబెట్టవలెను.

ధరించు వస్త్రములు ప్రక్క బట్టలు వాటికి నష్టము కలుగకుండా వేడి నీటిలో ఉడకబెట్ట వచ్చును. ఈ పనిమాత్రము ఆ బట్టలు మొదలగునవి ఇతరులు పయోగింపక పూర్వమే చేయవలెను.

మలము, మూత్రము నూనె డబ్బాలలో ఉంచి మూతపేసి పారవేయుటకు ముందు కాగబెట్టవలెను.

క్రిములు చాలాసేపు సూర్య రశ్మిలోనున్న చావగలవు. ఈ కారణముల చేతనే రోగి గదిలోనికి వెలుతురు బాగుగా వచ్చునటుల చేయవలెను. రోగి దుస్తులు, పక్కబట్టలు ఎండలో చాలాసేపు ఆరబెట్ట వలెను.

గట్టిగామూసి పెట్టగల ఇంటికి ఫార్మాలిన్ హైడు అనునది అంటురోగములు రాకుండా కాపాడగల మంచి పదార్థము. ఉతుకుటకును ఉడకబెట్టుటకును వీలు

లేని బట్టలు, ఇతర వస్తువులు శుద్ధి చేయుటకువానిని గట్టిగా మూయబడు పెట్టెలో నుంచుము. పెట్టెలో ఒక వరుస బట్టలువేసి గరిటెడు ఫార్మలిన్ వాటిమీద చల్లి మరియొక వరుస బట్టవేసి మరల కొంచెము ఫార్మలిన్ చల్లుము. అప్పుడు పెట్టె గట్టిగా మూతవేసి 24 గంటలట్లుండ నీయవలెను.

రోగములు వ్యాపింపకుండా చేయుటకు మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు చాలా విరివిగా వాడుదురు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన విషమగుటచే ఎవరికంటే వారికి అమ్మరు. ఇది సామాన్యముగా బిళ్లలుగా నుండును. రెండు గ్లాసులు సిక్లలో రెండు బిళ్ళలువేసిన వెయ్యి భాగముల నీటిలో ఒక భాగము బైక్లోరైడ్ ఉండు సిక్లగును. రోగులను తాకిన తర్వాత చేతులు కడుగుకొనుటకు ఈ సిక్లపయోగింపవచ్చును. రోగులచే పాడుచేయబడిన తువ్వొక్క, జేబు రుమాళ్లు అరగంట సేపు యీ సిక్లలో నానబెట్టి ఉతకవలెను.

నూరు భాగముల సిక్లలో 2 లేక 5 భాగముల కార్బాలిక్ అసిడ్ వేసిన సిక్ల సామాన్యముగా రోగములు వ్యాప్తి చెందకుండా చేయుటకు ఉపయోగించబడును.

నూరు భాగముల నీటిలో ఒక భాగము లైసాల్ వేసిన ఇది చాలా మంచి రోగ నిరోధక ఔషధమగును. (ఒక గ్లాసు సిక్లకు చిన్న గరిటెడు లైసాల్)

సున్నముకూడా అంటు రోగముల నిరోధించును. ఇది నేలమీద, ఇంటిలో, ఇంటిచుట్టు చల్లవచ్చును. గోతులలో పారవేసిన మలము గప్పటకు దీని నుపయోగింప వచ్చును.

మైలతుత్తము కూడా అంటురోగముల నిరోధకమునకు ఉపయోగించవచ్చును. ఇది నాలుగు గ్లాసుల సిక్లకు ఒక గరిటెడు చొప్పున ఉపయోగించవచ్చును.

రోగి పరుండిన ఇల్లు శుద్ధిచేయుటకు నేల, గోడలు, సామానులు నబ్బతోను సిక్లతోను తోమవలెను. కార్బాలిక్ అసిడ్, బైక్లోరైడ్గాని దొరికిన యెడల పైని చెప్పిన విధముగా ద్రావకము తయారుచేసి నేల, గోడలు మొదలగునవి ఏటితో కడుగవలెను.

చిన్నబిడ్డలకు కలిగెడు వ్యాధులు

అతిసారము, అజీర్ణము, బాలవ్యాధి, నీళ్ల విరోచనములకు చిహ్నము, వీటన్నిటికి కారణమును, చికిత్సయు, యొకటే యగుటచే, అవి యన్నియు ఈ ప్రకరణములో చర్చింప బడును.

ఒక రకపు నీళ్ల విరోచనములు ప్రతి సంవత్సరము వేలకొలది శిశువులను చంపును. అతిసారము సూక్ష్మ జీవుల మూలమున వచ్చుచున్నది. శిశువుయొక్క జీర్ణావయవములు అతి బలహీనముగా నుండుటచే నవి సూక్ష్మ జీవుల నాశనము చేయలేకున్నవి. పెద్దవానిని చంపుటకు అవసరమగు విషము కంటె శిశువును చంపుటకు అవసరమగు విషము తక్కువ. పెద్దవారికి కొంచ మజీర్ణముచేయు ఆశుభ్రమై చెడిపోయిన అజీర్ణ పదార్థములు శిశువుకు దారుణమైన అతిసారము దెచ్చి తుదకు వానిని చంపును. చాలామంది ఇది తెలిసికొన జాలక పెద్దవారు తినుపదార్థములనే అజాగ్రత్తగా పిల్లలకు పెట్టుదురు.

శిశువుల అతిసారము సామాన్యముగా వచ్చుటకు మరియొక కారణమే మనగా వారికి సూక్ష్మ జీవులు త్వరగా బయలుదేరగల పాలు గంజి యిత్తురు. శిశువులకు అతిసారము సాధారణముగా వచ్చుటకు మూడవ కారణము వారికి సులభముగా కలుగు శీతలము. ఈ పైత్యము అతిసారములోనికి దింపును. వేసవి లోకూడా పిల్లలకు జలుబు చేయును. అందుచే రాత్రులందు కడుపుమీద బట్ట యుండవలెను.

అతిసారము, పిల్లలకు బలమధికముగా నుండకపోవుటచే, అతిసులభముగా చంపును. అతిసారములో అహరము జీర్ణము కాదు. అది అహరపు కాల్వగుండా శరీరమునకు బలమున్ను వేడిన్ని యిచ్చుటకు రక్తములో బ్రవేశించ కుండనే

వెళ్లిపోవును. అతిసారము గలిగినప్పుడు శరీరములో నుండు ద్రవపదార్థములు చాలా నష్టమై పొవుటయేగాక ఆహారమునుండి కూడ యీ ద్రవపదార్థములు బిడ్డకు చిక్కికుండ పోవును. ఈ కారణముచేతనే అతిసారములో విరోచనము వల్చుగా నీళ్లవలె నుండును.

ఈ కారణముచేత చంటి పిల్లలకు నీళ్ల విరోచనము లగుచున్న ఆజాగ్రత్తగా నుండరాదు. నీళ్ల విరోచనములు ఆరంభింపగానే తగిన ఔషధము తక్షణమే యివ్వవలెను.

అతిసారముల నడ్డగించుట

ఎందుచేత పిల్లల అతిసారము వచ్చునో తల్లిదండ్రులు తెలిసికొనిన యెడల అది రాకుండా చేయవచ్చును.

ఆపరిశుభ్ర పరిసరములు

పిల్లలను వీధులలోను మురికి నేలమీదను పరుండనియరాదు కూర్చుండ నియరాదు. మరి ప్రాకానియరాదు. ఇటుక నేలలు మట్టి నేలలు ఆపరిశుభ్రముగా



సరియైన విధము

తప్పు విధము

నుండును. చెప్పలతో వీధులలోనుండి వచ్చిన దుమ్ము మొదలగు వాటితో నేల నిండి యుండును. ఇంటిలో పశువులున్న యెడల ఈ కల్మషము లధికమగును.

అపరిశుభ్రపు గృహములలో పెరుగు పిల్లలకు తరుచుగా విరోచనములు కలుగుచుండును. ఇంటిమూలలలోను సామాను క్రిందను తరుచుగా తుడిచి శుభ్రముగా నుంచవలెను. మట్టి నేలగాని ఇటుక నేలగాని అయిన మూలలలోను సామానుల క్రిందను ముగ్గు చల్లుము. కోళ్లు మొదలగు వాటిని ఇంటిలోనికి రానీయవద్దు. పిల్లల నెవుతైనను ఇంటిలోనే అలపాచమానముగాని విరోచనము గాని, (శంకనాత్రి) గాని చేయనీయకుము. నేల భూమికి పైగానున్న (మేడ అంతస్తు) భూమి శుభ్రము చేయవలెను. అంతస్తు క్రింద నీళ్లు మొదలగునవి బెట్టరాదు. వాకిలి తరుచుగా తుడుచుచు శుభ్రముగా నుంచవలెను. పేడకుప్పలు, తుక్కు, మురికి నీటి కాలువలు వాకిటిలో నుండరాదు. ఇవియన్నియు సూక్ష్మ జీవులకు ప్రీతియైన స్థలములు. ఇచ్చట నవి బాగుగా పెరుగును. వాటిలో ప్రాకు నట్టి పిల్లల శరీరములో ననేక రోగ క్రిములు బ్రవేశించును.

ఈగలు అతిసారమును వ్యాపింప జేయును

ఈగలు శిశువులను చంపును. అవి పేడ కుప్పలనుండి, తుక్కునుండి, అన్ని రకముల కల్మషమును శిశువు తిను ఆహారముమీదకు దీసికొని పోవును. బిడ్డకు అన్నము తయారు చేయగానే ఈగలు చేరకుండ జాగ్రత్త చేయవలెను. విలయనిన బిడ్డ పాలు త్రాగు పాల పీకమీదగాని బిడ్డ తినవలనిన ఆహారముమీద గాని అద్రివాలి వాటిమీద కల్మషమును రోగ క్రిములను విడుచును. బిడ్డ పినిని మ్రింగును. దానికి ఫలితముగా తక్షణమే అతిసారము వచ్చును. ఈగలను గూర్చిన సలహాలను వాటిని నిర్మూలించు పద్ధతిని 15 వ ప్రకరణములో చర్చించబడి యున్నది.

అపరిశుభ్రపు పాలు, పాల సీసాలు

పందొమ్మిదవ ప్రకరణములో రోగ క్రిములను చంపుటకు పాలను కాగ బెట్టవలనిన యావశ్యకత పైని వివరింపబడి యున్నది. బిడ్డపాలు కాగ బెట్టి శుభ్ర పరచి మూతఉన్న గిన్నెలోనుంచి, పాలు త్రాగించు సీసా, పాలపీకీ తరుచుగా ఉడక బెట్టుచు శుభ్రముగా నుంచిన అతిసారమును తక్కిన రోగములను రాకుండును.

వనికీరాని ఆహారము అకాల భోజనము

విడుపు కొంతసేపుకు మానునని బిడ్డకు మిఠాయి మొదలగు చిరితిండ్లు పెట్టిన తరువాత పడు బాధయున్న వచ్చు అతిసారమున్ను చాలావరకు యేడ్చిం చును. తరుచుగా బిడ్డలను చంపును ఈగలకు తీపు వస్తువులు ప్రీతి. ఇవి వాటిపైన వ్రాలి తమ మలమును ఇతర స్థలములలోనుండి కాళ్ళతో తెచ్చిన కల్మాష పదార్థమును వాటిమీద విడుచును. మిఠాయి మొదలగు చిరుతిండ్లు ఈగల మూలముననే గాక వీధులలోని దుమ్ము మూలమునను అపరిశుభ్రమగుచున్నవి. ఇట్టి వస్తువులన్నియు పిల్లలకు ఇచ్చుటకుముందు ఉడకబెట్ట వలయును. ఉడక పెట్టుటకు వీలులేకున్న పిల్లలకు పెట్టవద్దు. ఇట్టి వస్తువులు అకాలములలో పెట్టిన అవిచేయు హాని రెట్టింపుయగును. పిల్లలకు నిర్ణీత కాలములలో భోజనము పెట్టవలెను. మధ్యమధ్య భోజనము పెట్టరాదు.

తల్లి పాలు త్రాగు పిల్లలకు తీవ్రమైన అతిసారము తల్లికి బద్దకము చేసి నపుడు వచ్చును. లేక పాలయొక్క గుణము మార్పు మందుగాని ఆహారముగాని ఆమె దీసికొనియుండ వచ్చును. తల్లిపాలు త్రాగు పిల్లలకు అతిసారము వచ్చిన చికిత్స చేయుటకుముందు తల్లికి రోగమేమైన నున్నదేమో లేక ఆమె పాల గుణము మార్పు ఆహారముగాని మందుగాని తీసికొన్నదేమో ముందుగా కనుగొన వలెను.

వసిపిల్లల అతిసారమునకు చికిత్స

అతిసారము కుదుర్చవలెనన్న యెడల ముఖ్యముగా మూడు పనులు చేయవలెను.

1. అతిసారము తగ్గువరకు పాల ఆహారమీయకుము.
2. మంచినీళ్లు సమవృద్ధిగా యిమ్ము.
3. ఆహారపుకాల్వ పుభవరచుము.

పైన చెప్పబడిన వాటికితోడు మరికొన్ని చికిత్స విధానములు గలవుగాని యీ మూడున్ను అతి ముఖ్యము.

ఒక టీస్పూనుడు అముదమునిమ్ము. 4 లేక 5 సంవత్సరముల వయసుకల బిడ్డకు రెండు టీస్పూను లివ్వవచ్చును.

అతిసారము వచ్చిన పిల్లలు పాలు త్రాగుచున్న, అథమము ఒక రోజైనను పాలు మానవలెను. అతిసారము వచ్చిన బిడ్డ అన్న కోశము పేగులు, పాలను సహితము జీర్ణము చేయజాలవు. జీర్ణముగాని పాలు ఆహారపు కాల్యులో నిలిచి రోగక్రిములు కాపురముండి అధికమగు విషపదార్థములకు కారణమగును.

బిడ్డకు యిచ్చుచున్న పాలకు బదులు పొంగునీళ్లు యివ్వవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము) కోడి గ్రుడ్డు నీళ్లను (గుడ్డుయొక్క తెలుపు 47-వ ప్రకరణము చూడుము) కొంచెము నారింజ రసము యివ్వవలెను. అతిసారము స్వస్థతగువరకు బిడ్డకు పాల ఆహార మివ్వరాదు. తగ్గిన తరువాత మామూలు కంటే తక్కువగా పాలు యివ్వవలెను.

వాంతులు విరోచనములు ఆహారపు కాల్యయేదియో పదార్థమును బయటికి బంప ప్రయత్నించు చున్నట్లు దెలుపుచున్నవి. కంటిలో మిరియపు పొడి పడిన దానిని తీసివేసికొనుటకు కన్ను యెట్లు నీరు కార్చునో రెప్ప లెట్లు పడునో అట్లే ఆహారపు కాల్యులో జీర్ణము కానట్టిగాని కుళ్లినట్టిగాని పదార్థమున్న, దానిని తీసివేయుటకు డేకులు విరోచనములు వచ్చును. ఆహారపు కాల్య శుభ్రపరచుటకు అరగంట కొకసారి బిడ్డత్రాగ గలిగినంత వెచ్చని నీరు త్రాగించవలెను. ఈ నీరు ఆహారపు కాల్యగుండ్లో పోయి అన్య పదార్థమును బయటికి బంప తోడుపడును. అర గరిబెడు ఉప్పు ఆహారము కాల్యను శుభ్రపరచును. అర్థశేరు నీటికి గరిబెడు ఉప్పు చేర్చవలెను. ప్రతిసారి విరోచనము కాగానే బిడ్డకు యీ ఉప్పు నీటితో యెనిమా చేయవలెను. (20 ప్రకరణము చూడుము) ఎనిమాకు నీరు (105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు) వేడిగా నుండవలెను. చికిత్స ప్రారంభమున అరగరిబెడు అముదమునిమ్ము. మూడుగంటల కొకసారి కడుపు కాపడముల్లు పెట్టుము. ఎందుకైనను లేవనీయరాదు. వీలయిన శరీరశ్రమ రోగమును వృద్ధి చేయును.

ఈ పైని వివరించిన చికిత్స ఒక దినము చేసిన తరువాత రోగమును నిరోధించుటకు మూడు నాలుగు గంటల కొకసారి వెచ్చటి యెనిమా చేసి టీ గరిబెడు నెం 8 రు మందు యివ్వవలెను. పిండి యెనిమా చేయుటకు కొన్ని గరిబెల పిండి (బియ్యపు పిండిగాని గోధుమ పిండిగాని జొన్న పిండిగాని) కొంచెము చల్లని నీటితో కలిపి తరువాత గ్లాసుడు నీళ్లు కలిపి కాగ బెట్టి చల్లార బెట్టుము. పిండి నీళ్లు పలచగా నుండవలెను. చికిత్స మొదటి దినమువలెనే కాపడములు

పెట్టవలెను. మొదటి రోజున ఇచ్చిన దానికంటె తక్కువ నీరు యివ్వవలెను. కడుపుమీద కప్పి యుండవలెను. లేకున్న వాతము కమ్మి రోగమెక్కువగును.

బిడ్డ శరీరము తరుచుగా శుభ్రపరచవలెను. పక్క శుభ్రముగా నుండ వలెను. ఈగలు మునరకుండా దోమతెరతో కప్పవలెను. రోగి యువయోగించిన గరిటెలను, పళ్లెములను ఇతర బిడ్డ లుపయోగింపకుండా చూడవలెను. రోగి యువయోగించిన గరిటెలు పళ్లెములు తరువాత ఉడక బెట్టవలెను.

క్రీమో నక్సిడైన్ అనేమందు అతిసారపు చికిత్సకు అమోఘముగా పని చేసినట్లు నిరూపించ బడినది. వైద్య నలహామీదనే ఈ మందు వాడవలెను. పేర గోనిక్ కలిపి మిల్క్ ఆఫ్ బిస్మత్ మొండి అతిసారమును లొంగదీయగలదు.

అతిసారము పేగులలోనుండు విష పదార్థములవలన కలుగుచున్నది. వారా ప్రతికలలో ప్రకటించు మందుల నెంతమాత్రము వాడవలదు. ఈ ఔషధ ములు తత్కాలమునకు ఆరోగ్యమును మాపుజేయునేగాని పేగులలోని విష పదార్థములను నిర్మూలము జేయజాలవు. ఈ శీతభేదిని పుట్టించు పదార్థములు పేగులలోనేయుండి, ముందున్న రోగమును మరి ప్రమాదకరమైనదిగా జేయును. ఈ జబ్బును తీసివేయు మూలనూత్రము, విష పదార్థములను పేగులనుండి వెడలింప జేయుటయే ముఖ్యము.

నోరు వచ్చి పుండుగా నుండుట

పాలుత్రాగు బుడ్డి పాల పీకీలు శుభ్రముగా లేనియెటల బిడ్డ నోరు పుండు బడును. పాలు త్రాగుటయందును తరువాతను వ్రేలికి పలచని గుడ్డ చుట్టుకొని దానిని బొరాసిక్ యానిడ్ నీళ్లలోముంచి బిడ్డనోరు శుభ్రముగా తుడువ వలెను. (నెం రు 1 చీటి) నోటిలో తెల్లని పుండ్లున్న పొంగించిన పటిక రాయము. (నెం 9 రు చీటి).

కడుపు నొప్పి

కడుపునొప్పి వచ్చినపుడు బిడ్డయేడ్చు ప్రారంభించును; అది తగ్గినపుడు యేడ్చుతగ్గును. అన్న కోశమును పేగులును గాలితో నిండియున్నవి. అందుచే కడుపు గట్టిగాను ఉబ్బరముగాను ఉండును. నొప్పి వచ్చినపుడు తొడలు పొట్ట మీదికి బాదుకొనును. ఈ నొప్పి సాధారణముగా పోతపాలు బిడ్డలకు యెక్కువ

యిచ్చినప్పుడును యొక్కవ తీపి యాహార మిచ్చినప్పుడును నరియైన యాహార మీయకున్నప్పుడును వచ్చును. నరిగా ఉడకని పదార్థమేమి పెట్టినను బిడ్డలకు నొప్పి వచ్చును.

చికిత్స

వెచ్చటి నీళ్లు ఇచ్చిన నొప్పి తగ్గును. బిట్టలు వెచ్చచేసి శిశువు కడుపు మీద వేయుము. దీనివలన తగ్గనియెడల ఎనిమా చేయవలెను. ఎనిమాకు అర్థశేరు నీళ్లలో ఒక గరిబెడు ఉప్పు రెండు గరిబెలు గ్లిసరీను కలిపి 105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు వేడిగా యుండవలెను ఎనిమా పేగుల పైభాగమును శుభ్రపరచ లేక పోవచ్చును. అందుచే ఎనిమాకు తోడు ఆముద మీయవలెను. తరుచుగా వచ్చుచున్న, నెం 8 రు చీటి బాపతు మందు దినమునకు రెండుసార్లు చొప్పున రెండు మూడు దినములీయవలెను.

అయుక్తమైనటువంటిన్ని శుభ్రము కానటువంటిన్ని ఆహార మిచ్చిన నొప్పి మరెప్పుడును రాకుండును.

శిశువుకు వచ్చేడు వాత రోగము

చిన్నపిల్లలలో యీ రోగము వచ్చుటకు అనేక కారణము లుండును. అజీర్ణహారమువలన కీళ్ల రోగము (Rickets) పేగులలో పాములు, చలి జ్వరము, కలరా మొదలైనవి వచ్చును. ఈ రోగము వచ్చినప్పుడు చేతులందును ముఖ మునందును వున్న కండరములు మెలి మెట్టుకొనును, ముఖము తెల్లబడును, కండ్లు మిడిగ్రుడ్లు పడును, పైచూపు వచ్చును, తల వెనుకకు పడును, గుప్పిళ్లు మూసికొనును. కాళ్లు తన్నుకొనును.

చికిత్స

105 డిగ్రీల వేడి నీరు వీలైనంత త్వరలో స్నానమునకు తయారు చేయుము. తలకు చలినీటిలో తడిపి పిండిన గుడ్డవేసి బిడ్డను వేడినీటి తొట్టిలో పెట్టుము. ఈ రోగము పేగులలో జీర్ణము కానట్టిగాని కుళ్లినట్టిగాని పదార్థముండుటచే వచ్చినది గాన బిడ్డ వేడినీటితొట్టిలో కొన్ని నిమిషములున్న వెనుక వెచ్చటి యెనిమా యిచ్చి గరిబెడు ఆముద మీయవలెను. బిడ్డకు యిచ్చు ఆహారము

తయారు చేయుటలో బహు జాగ్రత్తగా నుండవలెను. వీలయిన పైన చెప్పబడినట్టి ఈ రోగము పేగులలో అజీర్ణ వస్తువుండుటచే వచ్చినదని గ్రహించ వలెను.

కాళ్ల కడుములు

రికెట్టు పోతపాల పిల్లలకు వచ్చు ఎముకలకు సంబంధించిన రోగము. యీ రోగము సామాన్యముగా బిడ్డ ఆరు మొదలు పదిహేను నెలల మధ్య వయస్సులో నున్నపుడు వచ్చును. మాడపట్టు మృత్యువుగుంట మూసికొన వలసినపుడు మూసికొనదు. కాళ్ల యెముకలు వంకరగాను, కడుపు పెద్దదిగాను, బిడ్డ నీరసముగాను, పాటిగాను ఉండును. చాలా తరుచుగా సూర్యరశ్మి తగల నందున ఇవి సంభవిస్తవి.

చికిత్స

ఎముకల నిర్మింపగల పదార్థము శిశువు తీసికొను ఆహారములో లేకుండుటచే యీ రోగము వచ్చుచున్నది కావున మొదట చేయవలసిన పని మంచి పాలిచ్చుట. రోజున కనేకసార్లు పండ్ల రసమిమ్ము. ఏడాది చాటిన పిల్లలకు పాల కుతోడు కోడిగుడ్లున్న పండ్ల రసమున్ను యీయవలెను. దినానికి 1½ టీ స్పూనుల చొప్పున కాడ్లీవర్ నూనె ఇవ్వవచ్చును.

రొంప

రొంపయొక్క చిహ్నములు అందరికి తెలియును గనుక వివరింప నవసరములేదు.

చికిత్స

వేడినీళ్ల యెసిమాతో పేగులు శుభ్రపర్చుము. (20 వ ప్రకరణము జూడుము) యెసిమాకు తోడు అముదమిమ్ము. అముదము నారింజ రసముతోగాని మరియొక రసముతోగాని కలిపిన బిడ్డ సులభముగా త్రాగును. బిడ్డకు త్రాగుటకు వెచ్చటి రెండు గిన్నెల నిమ్మరసముగాని వేడి చారుగాని యీయవలెను. బిడ్డను పరుండ బెట్టుము. వానిని గాలివచ్చు గదిలో నుంచి అగదియొక్క కిటికీలు తీసి యుంచవలెను. కొన్ని రోజులవరకు ఆహారము తగ్గించుము బిడ్డకు చెమట పట్టిన

తర్వాత పొడిగా తుడువ వలెను. దగ్గు తగ్గినయెడల ఎదురొమ్ముపైన దినమునకు రెండుసార్లు పదునైదు నిమిషముల చొప్పున కాపడములు పెట్టవలెను. (20 వ ప్రకరణము జూడుము) దగ్గుతగ్గేవరకు ఇట్లే చేయవలెను. గాలి ప్రవహించని గదిలో ఈ చికిత్స ఇవ్వబడవలెను. రోంప త్వరగా మాన్పనియెడల అది తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల రోగముగా మారును.



వసేబిడ్డల క్వాసనాళముల యొక్కయు ఊపిరితిత్తుల యొక్కయు రుగ్మతలకు
వేడి కలిగించెడు రొమ్ము కట్టు.

ఎడమది: తడికట్టు గుడ్డ

కుడిది: వైమూగ గుడ్డ

సామాన్య సాంక్రామిక రోగములు

డిప్తీరియా గొంతు పడికెము

ఈ జబ్బు చంటి పిల్లల బాధించునట్టి యొక అపాయకరమైన రోగము. ఇది డిప్తీరియా క్రిమిచే వచ్చుచున్నది. డిప్తీరియా క్రిములు నోటిలోను ముక్కులోను అవి బయలుదేరినచోట వుండుజేయుటేగాక అవి గుండెను పాడుచేయు విష పదార్థములను తయారుచేయును. డిప్తీరియా యొక అంటు రోగము. పిల్లలకు రోగమున్న వారివద్దనుండిగాని రోగము తగ్గి ఇంకను రోగ క్రిములు గొంతులో తుమ్ములవ్వారాను దగ్గుల వ్వారాను వ్యాపింప జేయువారి వద్ద నుండిగాని అంటు కొనును.

పిల్లలకు ఇతరులు త్రాగిన గిన్నెలు గరిబెలు నీటిలో కడుగకుండా ఉపయోగించిన డిప్తీరియా వచ్చును. ఇతర పిల్ల లాడుకొనిన బొమ్మలు ముఖ్యముగా నోటిలో పెట్టుకొనుట అట వస్తువులు ఈ వ్యాధిని వ్యాపింప జేయును.

డిప్తీరియాతో బాధపడు బిడ్డ దగ్గినపుడు తుమ్మినపుడు వేలకొలది డిప్తీరియా క్రిములు గాలిలోకి పంపబడుచున్నవి. ఈ కారణముచే మరియొక బిడ్డ ఆ దిగ లోనికి వచ్చినవారికి తప్పక పట్టుకొనును. చుట్టుపట్ల డిప్తీరియా రోగమున్న ఈ రోగమున్నవారి యిండ్లకు బిడ్డల బోనీయవద్దు. డిప్తీరియాయున్న పిల్లల నింటి వద్దనే యుంచవలెను. వారిని వీధులలోనికి బోనిచ్చి యితర పిల్లలతో నాడుకొన నీయరాదు.

చిహ్నములు

డిప్తీరియా మొదటి చిహ్నము వుండు గొంతు. ఇవి రెండు మొదలు యేడు

రోజులైన తరువాత కనబడును. చుట్టుపట్ల డిప్టీరియా యున్నప్పుడు పిల్లవానికి గొంతు నొప్పియున్నచో తామసముచేయక తక్షణమే గొంతుచూడుము. శుభ్రమైన పల్చని వెదురుబద్ద గొంతు చూచుటకు కావలినీ వచ్చును.

మొదట గొంతు యొట్టిగా నుండవచ్చును. కాని మూడవనాటికి బూడిద రంగు చర్మము జిహ్వామూలయందున్న మాంసగ్రంథులవద్ద కనబడును. (దీనిలో నున్న పటము జూడుము) బిడ్డ మ్రింగుటలో కొంత శ్రమపడును. జ్వరముకూడా వచ్చును.

చికిత్స

డిప్టీరియా వచ్చినదని తెలియగానే సమర్థుడగు వైద్యుని పిలువలెను. తామే కుదర్చగలమని తామనింపవద్దు. రోగము కుదుర్చుకొనిన ఒక మందు గలదు. దీనిని డిప్టీరియా రాకుండాచేయు మందని పిలుతులు. ఇది గుఱ్ఱముయొక్క రక్తమునుండి తీయబడిన యొక మందు. ఇది డిప్టీరియా పురుగులను చంపును. ఈ మందెంత త్వరగా ఉపయోగించిన అంత మంచిది. ఇది రోగమువచ్చిన మొదటిరోజున ఉపయోగించిన నూటికి తొంబది తొమ్మిండుగురికి తగ్గును. ఇది రోగము వచ్చిన మూడవ దినములోపునగాని నాలుగవ దినములోపునగాని యుపయోగించిన నూటికి డెబ్బదియైదు మొదలు యెనుబదియైదు వరకు రోగులకు తగ్గును. అనలుపయోగింపని యెడల యీ రోగమువచ్చిన సగము మంది పిల్లలు చనిపోదురు.

ఈ మందు ద్రవము చర్మములోనికి సూదితో యెక్కించ వలెను. ఇది వైద్యులును, తెలివిగల అన్నతి మంత్రసాని చేయగలరు. కొన్ని చోట్లలో వైద్యుడు దొరకక పోవచ్చును. గాని తల్లి దండ్రులు ఈ మందు నుపయోగించుటకు యత్నింపవలెను. మందులు దొరుకు ఔషధ దుకాణములలో యీ మందు చర్మములోని కెక్కించు సూది దొరకును. దానిని యీ క్రింది విధముగా నుపయోగింపవలెను. చర్మములోనికి మందెక్కించుసూది కొన్ని నిమిషములు నీటిలో కాగబెట్టవలెను. ఈ ఔషధమున్న గొట్టము అల్కహాల్‌లో కొన్ని నిమిషములుంచి గొట్టము చివరభాగము విరుగగొట్టి సూదిలోనికి యెక్కించ వలెను. భుజముకు కొన్ని అంగుళములు క్రిందుగా నబ్బుతోను వేడి నీటితోను శుభ్రపరుచుము. దానిని పొడిగా తుడిచి అచ్చట టింక్చర్ ఆయోడిన్ రాయుము. అక్కడ వేళ్లతో కొంత

చర్మము లాగి పట్టుకొనుము. సూచి చర్మమునకు మాంసమునకు మధ్యగా పొవునట్టి చర్మము పట్టుకొనుము. 3000 మొదలు 5000 వేల “యానిట్ల” వరకు మందు లోనికెక్కించుము. 12 గంటలలో గుణము కనుపింపకున్న తిరిగి మందెక్కించుము. తీవ్రమైన రోగములో మూడవసారిగూడా మందెక్కించుము.

డిప్టీరియా యున్నదని తెలియగానే ఆ బిడ్డ నొక గదిలో నుంచుము. ఇతర బిడ్డల నా గదిలోనికి బోనీయకుము. పిల్లలకు సంరక్షణ చేయువారిద్దరు ముగ్గురుతప్ప ఇతరులాగదిలోకి పోరాదు. సంరక్షణచేయు వారాగదిలోకి పోవునపుడు మామూలు దుస్తులు పైకి కనిపించకుండా పొడుగుపాటి అంగీ వేసికొనవలెను.

బయటికి పోవునపుడు చేతులును ముఖమును కడుగుకొనవలెను. గదిలో నుంచి బొమ్మలు బట్టలు ఇతరుల కుపయోగముకొరకు బయటికి దీసికొని పోరాదు.

భోజన పాత్రలు రోగి యుపయోగించిన ప్రతిసారి కాచిన నీటిలో కడుగు వలెను. ఆహారమునకు ద్రవ పదార్థముననే యిమ్ము.

రోగి ఉమ్మివేయుట చీదుట కాగితములోగాని పాత గుడ్డలోగాని వేయవలెను. తరువాత అవి తగులబెట్ట వలెను.

రోగిని పక్కమీద నెమ్మదిగా పంరుడనీయ వలెను. బాగా కులాసాగా యుండువరకు రోగిని లేచి తిరుగనీయవలదు. కదలుటచేత రోగి గుండెలు విషముచే చెడి హఠాత్తుగా చనిపోవును.

గంట గంటకు నెం 11 రు లేక నెం 10 రు మందుతో గొంతును కడగవలెను. (50 ప్రకరణము చూడుము.) నెం 10 రు మందు ముక్కులో రబ్బరు పిచ్చికారితో పోయవలెను. రోగియొక్క నోరు గొంతు శుభ్రపరచునపుడు మంత్రసాని ముక్కు నోరు దళనరి గుడ్డతో కప్పి పెట్టవలయును.

గొంతు ముందు ప్రక్కలను కాపడములు పెట్టిన బాధ తగ్గును. రోగికి ప్రతిదినము వెచ్చటి యెనిమా చేయవలెను. రోగి త్రాగగలిగినంత నీరు పండ్లరసము ఇమ్ము.

ఇంటిలో ఒక బిడ్డకు ఈ రోగము రాగానే ఇంటిలోని వారందరు డిప్టీరియా రాకుండచేయు మందు శరీరములోనికి యెక్కించుకొనవలెను. విలయనిన ఈ మందురోగమును కుదుర్చుటేగాక రాకుండాగూడా చేయగలదని కనిపెట్ట బడినది. 500 మొదలు 1000 యానిట్ల మందు చిన్న పిల్లలకున్ను, 1000 యానిట్లు

మొదలు 2000 యూనిట్లు పెద్దవారికిన్ని యివ్వవలెను. నెలరోజుల తరువాత కూడా యీ రోగము చుట్టుపటనున్న, మరల యీమందును ఇంజెక్టు చేయించుకొనవలెను.

పిల్లలకు యీ రోగము తగ్గగానే బట్టలు పరుపులు గది అంటు రోగముపోవు మందులువేసి శుభ్రపరచవలెను. (48 వ ప్రకరణము యీ విధమునకై మాదిరిలు చూడుము.)

డిప్తీరియా నుండి ఒక బిడ్డ స్వస్థత పరచబడిన వెంటనే గుడ్డలు బెడ్డింగ్, గది క్రిమినాశక నీటితో శుభ్రపరచ వలెను—ఇట్లు చేయుటవలన ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకడానికి అవకాశముండదు, 20 వ అధ్యాయము జూడుము.

ఇజెక్షన్స్ అఫ్ డిప్తీరియా టాక్సైడ్తో ఇంజెక్షనులు ఇప్పించి ప్రతి బిడ్డను ఈ వ్యాధి రాకుండా సంరక్షణ చేయవలెను. 4 మొదలు 8 మాసముల వయస్సులో ఒక వైద్యునిచేగాని నర్సుచేగాని ఈ ఇంజెక్షనులు ఇప్పించవలెను.

ఒక్కొక్కప్పటి రోగము ప్రబలముగా నుండును. (అంటీ టాక్సిన్) అను మందు దొరకుట దుర్లభము. ఈ రోగము రాకుండా దినమునకు మూడు సార్లు అర్ధశేరు నీళ్లలో నాలుగు గరిబెలు ఉప్పువేసి యీ ఉప్పు నీళ్లతో గొంతును పుక్కిలించి ఉమ్మివేయవలెను. చిన్న పిల్లకు దూది నన్నని పుల్లకు చుట్టి యీ ఉప్పు నీటిలో ముంచి గొంతు కడుగవలెను.

పొంగు

పొంగు సాధారణముగా వచ్చు అంటురోగము. దీనిని తర్బుగా లెక్కలేని రోగముగా పరిగణింతురు. కాని పొంగు వచ్చిన ప్రతి బిడ్డను జాగ్రత్తగా చూడవలెను. లేకున్న పొంగు తగ్గగానే యెడోయొక తీవ్రమైన రోగము సంభవించును.

పొంగు త్వరగా వ్యాపించు రోగము. పొంగుతోయున్న బిడ్డ గదిలోనికిగాని బిడ్డయొద్దకుగాని యింకొక బిడ్డ వెళ్లినయెడల పది పండ్రెడు రోజులలో ఆ బిడ్డకుగూడా పొంగువచ్చును. పొంగుయొక్క ప్రథమ చిహ్నములు రెంప, ముక్కుకారుట, కండ్లు యెఱ్ఱపడుట మరి కొంచముగా జ్వరము వచ్చును. మూడవదినము లేక నాలుగవ దినమున పొంగు కనబడును. దోమ కుట్టినపుడు వచ్చునటువంటి యెఱ్ఱ దద్దురులు వచ్చును. రెండు మూడు రోజులలో దేహ మంతయు పుండువలె అగును. ముఖముమీద మచ్చలు పెద్దవై ఒకటితో నొకటి కలసి పెద్దగుంపుగా కనబడును.

పొంగు తరువాత భయపడవలసిన జబ్బులు, చెవి జబ్బులు, ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులు, మాత్రపిండముల జబ్బులు తీవ్రపరిస్థితులలో గుండె కూడా దెబ్బ తినవచ్చును.

చికిత్స

పొంగును కుదుర్చు మందులేదు. బిడ్డలయెడల సరియైన జాగ్రత దీనికొన్న శరీముపై అది కనబడిన తరువాత దానంతటదియే తగ్గును. రోగి శుభ్రమై గదిలో శుభ్రమైన పక్కమీద పరుండవలెను. గది వెచ్చగా నుండవలెను. విలయనిన బిడ్డకు పొంగుగా నున్నప్పుడు దానికి నులభముగా జలుబు చేయును. దానికి జలుబుచేసి తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల రోగము వచ్చును. ఇతర పిల్లల నాగదిలోనికి రానియరాదు. రానిచ్చిన వారికిగూడా యీ రోగమంటుకొనును.

చాలా మందికి స్పృటము గనబడువరకు యేరోగమో తెలియదు. అంట్లుండు నపుడు రోగికి రెండు గరిటెల అముచము వేడి యెనీమా యాయవలెను. (108 డ్రగ్రిల ఫారెన్ హీటు) నేరు దినమున కనేకసార్లు (నెం 9 రు చీటి) మందుతో పుల్లకు దూదిచుట్టి కడుగవలెను. ముక్కులోపలి భాగము ఉప్పు నీటితో తరుచుగా కడిగి శుభ్రముగా నుంచవలెను. అర్థశేరు నీటిలో ఒక గరిటెడు ఉప్పు కలుప వలెను. (atomiser) దొరకని యెడల ఉప్పునీళ్లు ముక్కులోనికి చిన్న పిచికా రితో నింపాదిగా కొట్టవలెను. ముక్కు, నేరు యీ పద్ధతులతో శుభ్రముగా నుంచిన యెడల “బ్రొంకో న్యూమోనియా” (ఊపిరి తిత్తులలో నొక రోగము) రాకుండు నట్లు చేయవచ్చును. దగ్గు, రొమ్ములో నొప్పియున్నయెడల దినమునకు రెండు సార్లు వేడి కావడములు పెట్టవలెను. బొరానిక్ అసిడ్ నెం 1 రు చీటి) నీళ్లతో కన్నులు దినమున కనేకసార్లు కడుగవలెను. (44 వ ప్రకరణములో కన్నులు యెఱ్ఱపడినపుడు వాచినపుడు చేయవలసిన చికిత్సకై చూడుము.)

పొంగు చాలా దారుణమైన రోగమనిన్ని దానివల్ల చాలామంది పినిబిడ్డలు చనిపోదురనియు మరువ వద్దు. ఒక సంఘములో పొంగున్నదని తెలిసినపుడు తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల నక్కడకు పోనియరాదు. ఒక బిడ్డకు పొంగు వచ్చిన పుడు అది యితరులకు రాకుండా చేయుటకు అబిడ్డను ప్రత్యేకముగా నొక గదిలో నుంచవలెను.

ఆటలవృత్తి

ఇదికూడా అంటురోగమేగాని అంత తీవ్రమైనది కాదు. మొట్ట మొదట ముందుచేతుల మీదనో శరీరముమీదనో తలమీదినో పొక్కు కనుపించును. ఈ పొక్కులు మశూచకపు పొక్కులవలె నుండును. బిడ్డకు తాగ గలిగినంత నీళ్లు యీయవలెను. ప్రతిదినము పేగును శుభ్రపర్చుటకు వెచ్చటి యెనిమా చేయవలెను. (19 వ ప్రకరణము చూడుము.)

పొక్కులు పుండ్లయినపుడు పుండ్లపైన వేసలెను రాయవలెను. మచ్చలు పడకుండునట్లు పుండ్లు ఒరకనీయవద్దు. నీయ వలెను. నెం 1 రు చీటిలోని మందుతోదినమునకు మూడుసార్లు కండ్లు కడగవలెను.

గవదబిళ్లలు

ఈ రోగములో మొదట చెవిక్రింద నొప్పి బయలుదేరును. కొంచెము జ్వర మురావచ్చును చెవిక్రింద నొప్పి నమలినప్పుడు మ్రింగినపుడును హెచ్చును. చెవికి క్రింద ముందువైపున కొంచెము వాపు కనుపించును. ఇది రెండు చెవుల వద్దనుగూడా యుండవచ్చును. వాపు యొక్కువై చాలా పెద్దది కావచ్చును. కొన్ని రోజులలో వాపు తగ్గి వారములోపల మాయమగును.

బిడ్డకు జలుబు చేసి రొంప పట్టకుండునట్లు సంరక్షించుటయే యొక చికిత్స. నెం 11 రు చీటిలోని మందుతో నేరు తరుచుగా గడుగవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము) వాపుమీద కాపడము పెట్టిన నొప్పి తగ్గును. గవదబిళ్లలు తగిలిన పిల్లలను యితరులకు తగల నీయరాదు.

మశూచము

అంటు రోగములలో మహా భయంకరమైనది మశూచకము. మనుషులను బాధించు రోగములలో నిది యొక్కవ భయంకరమైన అంటు రోగము. మశూచ కము ప్రబలముగా నున్నప్పుడు టీకాలు లేనివారిలో నూటికి ఒకరిద్దరు మాత్రమే మశూచకమునుండి తప్పించుకొందురు. అది పిన్నలకును పెద్దలకును, స్త్రీలకును పురుషులకును గూడా వచ్చును. పూర్వకాలమునుండి అన్ని దేశములలోను మశూచక మంత మరియే ఇతర రోగమునకు ప్రజలు భయపడుటలేదు. ఎందు చేతనన యది అంటురోగమేగాక. టీకాలు లేనివారికి వచ్చినపుడు నూటికి

ఇరువదియైదు మొదలు యెబదియైదువరకు చనిపోదురు. మశూచకము వచ్చిన వారికి చావు తప్పినను ముఖముమీద గుంటలు మచ్చలు పడుట, ఒక కన్నో లేక రెండు కన్నులొ గ్రుడ్డియగుట తప్పదు.

వైద్యులు మశూచక మొక నూళ్ళు క్రిమిచే కలుగజేయ బడుచున్నదనే అభిప్రాయమునకు వచ్చిరి. కాని యే క్రిమియో యింకను కనుగొనలేదు.

మశూచకము సోకినపుడు ముక్కునుండి నోటినుండి బయల్పడు పదార్థములు, రోగి బాధ పడుచున్నప్పుడు చర్మమునుండి రాలు పాలునులు, తొక్కలు, అంటురోగమును వ్యాపింపజేయు పదార్థములు. రోగము టీకాలు లేనివారిలో నూటికి తెంబది యెనిమిది మందికి వచ్చినను, సారాయి పొగాకు అలవాటు లేనట్టియు, మంచి యలవాట్లుగల యట్టియు, వారికి దురలవాట్లున్నవారి కంటె న్వస్తపడుటకు యెక్కువ వీలున్నది.

లక్షణములు

రోగము తగిలిన పండ్లెండు దినములవరకు మశూచకము బయటికి కనబడదు. పిలలకు ప్రారంభములో చలియు తరువాత తల నొప్పి వీపులలోను అవయవములలోను బాధ బయలుదేరును. మొదటి 1-3 డిగ్రీల వరకు జ్వరముండును. రోగము ప్రారంభించిన నాలుగవ దినమున బొబ్బలు కనబడును. మొదట నొనటిమీదను పిదప ముంజేతులమీదను కనబడును. మొదట యెఱ్ఱని బొబ్బలు లేచును. కాని రెండు దినములలో పెద్దవై తెల్లని పాలవంటి పదార్థముతో నిండి యుండును. తరువాత ఒకటి రెండు దినములలో పాలవంటి పదార్థము చీముగా మారును.

చికిత్స

మశూచకము మానుటకు నరియైన మందు లేదు. చాలా ముఖ్యమయిన విషయము జాగ్రత్తగా సంరక్షణ చేయుటయే. రోగిని నెమ్మదిగా పక్కమీద నుంచవలెను. త్రాగుటకు కాగబెట్టి చల్లార్చిన నీరు కావలసినంత యివ్వవలెను. జ్వరము హెచ్చుగా నున్నప్పుడు రోగిని చలినీటిలో ముంచిన స్పంజితో తుడువవలెను. ప్రతి దినముగాని రెండు దినముల కొకసారిగాని యప్పమీ ఉప్పువంటి వీరోచనముల మందు యివ్వవలెను. ప్రతి దినమూ ఎనీమా ఇచ్చి మలవిసర్జన క్రమపర్చవలెను.

బొబ్బలకు పాక్కులకు ఈ క్రింది చికిత్స చేయవలెను. చేతులను ముఖమును నూటికి రెండువంతున ఎప్పముసాల్ట ద్రవములు నానబెట్టిన దూదితో తరుచుగా తుడుచుచుండవలెను. (1½ శేరునీటికి 1 ఔన్సు సాల్ట చేర్చవలెను.) ఎండి పాక్కు గట్టిన తరువాత వేజలిన్ పూయవలెను. పిల్లవానిని పాక్కులు బొబ్బలు గిల్లనీయవద్దు. ఆట్లుచేసిన గంట్లు తప్పక పడును.

కండ్లు జాగ్రత్త చాలా ముఖ్యము. కను రెప్పలు బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లలో ముంచిన దూదితో కొన్ని గంటలకొకసారి తుడువవలెను. (50 వ ప్రకరణము నెం 1 రు చీటి చూడుము.) కన్నులు శుభ్రపరచి పొడిగా తుడిచి తరువాత కొంచెము వేజలిన్ కనురెప్ప కొనలకు పూయవలెను. మూడు గంటలకొకసారి గాని అంతకంటె తక్కుగాని బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లచుక్కలు కండ్లలో పోయవలెను.

నేరు కంఠము కడుగుట మూలమునను, పుక్కిలంత పట్టియు, శుభ్రముగా నుంచవలెను. (50 వ ప్రకరణము నెం 10 రు చీటి చూడుము.)

టీకాలు

1793 నం॥ పూర్వము మశూచకము మాన్పు పద్ధతి లేదు. రోగము రాకుండా జేసికొను విధానముకూడా తెలియలేదుగాని ఈ సంవత్సరములోనే జెన్నర్ అను ఇంగ్లీషు వైద్యుడు టీకాలు మనూచకము రాకుండా జేయుటకు కనిపెట్టెను.

మనుషునిలో మశూచకము కలుగజేయు నూళ్ళ జీవియే అవులో “గోమశూచిక” మను మశూచకమువంటి రోగమును కలుగజేయును. టీకాలు వేయుట కువయోగించు రసి గోమశూచికము వచ్చిన అవు దూడలో నుంచి తీయుదురు. ఈ రసి శరీరములోని కెక్కించబడును టీకాలు వేసినచోట బొబ్బలు బయలుదేరును. దీనితో శరీరమంతటకు జ్వరము వచ్చును. దీని తరువాత టీకాలు వేయించుకొన్నవాడు కొంతకాలము వరకు మశూచకము వచ్చిన వానితో పరుండి నను ఈ రోగము అంటుకొనదు.

జెన్నర్ టీకాలువేయు పద్ధతి కనుగొనినది మొదలు పశ్చిమరాజ్యస్థులు యీ పద్ధతి ననుసరింప మొదలిడిరి. ఇందుకు పలితముగా గడచిన 100 సంవత్సరములనుంచి పశ్చిమ రాజ్యములలో మశూచకముచే చనిపోయిన వారి సంఖ్య బహుగా తగ్గినది.

ఫిలిప్పైను దీవులకు ముఖ్యపట్టణమగు మనిలా పరిసరమందు ఉద్యోగ

స్థులు మశూచకము మాన్పుటకు టీకాలువేయు పద్ధతిపట్ల నెట్టి శ్రద్ధయు జూపలేదు. అందుకు ఫలితముగా ప్రతి సంవత్సరము ఆరువేల మందికిపైన జనులు చనిపోవు చుండిరి. తరువాత టీకాలు వేయుటకు నిర్బంధముచేయగా ఆ ప్రదేశమునందు ఆ సంవత్సరము ఒక్క మరణమైనను లేదు.

గోమశూచక రనితో టీకాలువేసిన మశూచకము రాదని అందరకు తెలియును. ప్రతి బిడ్డకును, బాలుడైనను బాలికయైనను తల్లిదండ్రులు సంవత్సరము చాటక పూర్వమొకసారియు, పదియవ సంవత్సరము చాటక ముందొకసారియు టీకాలు వేయించవలెను.

కోరింత దగ్గు

కోరింత దగ్గు శోకినవారికి ద్రవరూపకపు పదార్థములుగాని, జావలుగాని ఇవ్వవలెను. (21 వ ప్రకరణము చూడుము). కోరింతదగ్గు నివారణకు ప్రత్యేక ఓపిడి లేదుగనుక తల్లిదండ్రులు మందులు వాడుటలో జాగ్రత్త గలిగియుండ వలెను. మందులలో ఉపయోగించు మత్తు కలిగించు పదార్థములు వికారము, స్మారకము తప్పిపోవుట అనునవి కలుగ జేయును. బెల్లెడోనా మైకముపుట్టించును. కంటిపాపను వికశింపజేయు గుణముగలది కాబట్టి ఎక్కువ వెలుగు సోకినపుడు చూపుకు నష్టముకలుగ జేయును. క్వినైను ఉపయోగించుటవలన జీర్ణకార్యముకు హాని కలిగించ వచ్చును. పేటెంటు మందులను ఎన్నడూ ఉపయోగించరాదు. వైద్యుడు ఇచ్చు మందులను అతడు చెప్పిన నియమిత సమయములలోనే ఇచ్చుచుండ వలెను. ఇతరులకు వాడరాదు.

వ్యాధియొక్క తీవ్రతను తగ్గించడానికి వీలున్నది. అనుకూల వాతావరణములో రోగి ఆరు బయట తిరుగుచుండ వలెను. సూర్యరశ్మి, మంచిగాలి అత్యావసరము. తేమ, దుమ్ము, ఎక్కువగాలి వర్షనీయములు. పరుపును ప్రతి దినము, ఎండలో వేయవలెను. ఉద్రేకము తగ్గించినవలెను. తేలికగా జీర్ణమగునట్టియు, బలమైనట్టి ఆహారము భుజించవలెను. వట్టిపాలనే భోజనముగా వాడుట మంచిది. ముఖ్యముగా వాంతులపు చున్నప్పుడు.

మెడికేటెడ్ స్టీమును పీల్చుకొనుట చాలా సహాయపడును. యాకలిప్టను నూనె, 1 టీస్పూనుడు కాంపాండ్. టింక్చర్ ఆఫ్ బెన్జోయిన్ సహకరించ గల వాటిలో కొన్ని. వీటిలో ఏవైనైనా ఒక టీస్పూను ప్రమాణము పొంగుచున్న నీటిలో వేసి ఆవిర్ పీల్చుకొన వచ్చును.

ఇది దినమునకు ఆనేక పర్యాయములుగాని, రాత్రివేళలో మాత్రమేగాని చేయవచ్చును, (అపెండిక్సు నెం 31 చీటి చూడుము.)

దీనితో సాధారణముగావచ్చు రొమ్ముపడిశముకు వేడినీటి కాపడములు సహాయ పడుతవి. ఇది జాగ్రత్తగాను వేడిగల గదిలోను ఇవ్వవలెను. ఫామెంటేషన్ తరువాత కేంఫరేటెడ్ ఆయిల్ ఛాతికి రుద్దుటలో అక్షేపణ లేదు.

క్లోమిసెటిన్ ఉపయోగము వలన కోరింత దగ్గు జయప్రదముగా చికిత్స చేయబడుచున్నది. అందుచే కాలపరిమితి తక్కువచేయబడు చున్నది.

బిడ్డ 6 మాసములు రాకముందే కోరింత దగ్గు రాకుండా టీకాలు వేయించవలెను. దీనికుపయోగించే వేక్సినులు క్షేమకరమైనవి, జయప్రదమైనవి.

క్షయ రోగమువలెనే కుష్ఠ రోగముకూడా క్రిముల వలన వచ్చుచున్నది. ఈ వ్యాధిని కలుగజేయు క్రిములు రోగియొక్క కురువులలోను పడిసెములలోను కనబడును.

చేపలు మొదలగు ఆహారము తినుటవలన కుష్ఠ రోగము రాదని యిప్పుడు యిప్పుడు దృఢముగా తెలిసికొనబడెను. మరియు నిది యితర జంతువులవ్వారా నైనను రాదుకాని యిదివరకు ఈ రోగము గలవాని యొద్దనుండియే వచ్చును. కుష్ఠరోగము పేను, నల్లి, ఈగలవలనకూడా వ్యాపింప వచ్చును.

కుటుంభములో ఈ కుష్ఠరోగ మున్నయెడల ఆనేకసార్లు అది కుటుంభము లోని యితరులకు కూడా వ్యాపించును. కావున ఈ రోగము గలవానిని అంటుకొనుట వలన యీ రోగము వ్యాపించును. సామాన్యముగా ఈ వ్యాధి అశుభ్రముగా మున్న వారికిని, ఇరుకు స్థలములలో నుండి క్రమముగా స్నానముచేయక తఱచుగా తమ వస్త్రములను శుభ్రము చేసుకొనిని వారియందును కనుబడుచున్నది.

వ్యాధి లక్షణములు

రెండు విధములైన కుష్ఠ రోగములు గలవు. ఈ రెండుకూడా ఒకే వ్యాధిబీజము ద్వారా వచ్చును. జ్వరము, తలనొప్పి ఈ రోగముయొక్క ప్రథమ లక్షణములై యున్నవి. కొన్నిసార్లు జలుబు, దేహముయొక్క అయాభాగములయందు తిమ్మిరి కనబడ వచ్చును. చెమట పోయుట ఈ వ్యాధియొక్క ప్రారంభ లక్షణమై యున్నది. దేహమంతటగాని, లేక ఒక భాగమందేగాని అనగా వేతుల

యందైనను, పాదములయందైనను లేక తలయందైనను చెమట పోయవచ్చును అటుతరువాత ముఖము అవయవములను పగలనారంభించి చర్మము నందు ముఖ్యముగా నొనటిమీదను, బుగ్గలమీదను. ముక్కునందును, చెవులయందును, పెదవులయందు నుండు చర్మము రక్తవర్ణముగా దళసరి యగును. గడ్డము నందును, పీనముల యందును, కనుబొమలయందు నున్న వెంట్రుకలు తరుచుగా రాలును. తరువాత కంటి రెప్పలు, ముక్కు, ప్రేళ్లు కాలిప్రేళ్లు, శరీరము యొక్క ఇతర భాగములును కుళ్లి క్రమక్రమముగా పూడిపోవును.

మరియొక విధమైన కుష్టరోగము: ముఖ్యముగా నాడిమండిలములను పట్టి స్పర్శజ్ఞానమును పోగొట్టును. ఇది సంభవించుటకు పూర్వము ముంజేతి యొక్క ప్రక్కలయందును, కాళ్లయొక్క ముందలిభాగము నందును మంటలుగా నుండును. అటుతరువాత చర్మముపై పాడలు కనబడును. ఈ పాడలు మొదట యొజ్జగా నుండవచ్చును. కాని కొద్దికాలములో వీటియొక్క మధ్యభాగము తెల్లబడి స్పర్శజ్ఞానము పోయి వెంట్రుకలు రాలిపోయి ముడతలును పాలుచును యేర్పడును. కొంతకాలమునకు చేతులయొక్కయు, కాళ్లయొక్కయు. ప్రేళ్లును దేహముయొక్క కొన్ని భాగములు కూడా క్రుళ్లిపోవును.

చికిత్స

ప్రతి కుష్ట రోగిని గూర్చి వెంటనే ఆరోగ్య విషయములను జూచు యుద్వేగస్తునికి తెలియజేయవలెను. దాదాపు ప్రతి దేశమందును ప్రభుత్వము వారు కుష్ట రోగులకొరకు ఆసుపత్రులను నియమించి యున్నారు. ఇందుకు ద్రవ్యము తీసికొనకుండనే వీరి విషయమై కడు జాగ్రత్త పూని వీరికి చికిత్స చేయుచున్నారు. రోగి వైద్యశాలకు వెళ్ళినయెడల బాగుపడవచ్చు. కుష్ట రోగము ఒక మనుష్యునికి వచ్చినపుడు దానిని వెంటనే కనుగొన వలెను. విలయనగా చికిత్స యెంత త్వరగా నారంభింతురో అంత సులభముగా దీని నావివేయవచ్చును కావున యెవరికైనను యిందు చెప్పబడిన లక్షణములలో నేదైనా తన దేహము నందు కనబడినయెడల అతడు వెంటనే యొక మంచి వైద్యశాలకు వెళ్ళవలెను.

టైఫాయిడ్-విషజ్వరము

టైఫాయిడ్ జ్వరము టైఫాయిడ్ క్రిముల మూలమున వచ్చుచున్నది.

జ్వరము సామాన్యముగా మూడు వారములుగాని అధికముగా గాని యుండును. కాని ఒక్కొక్కప్పుడు వారము పది దినములు మాత్రమే యుండును. కనబడు ప్రథమ చిహ్నము లేవన: ఆయాసము, తలనొప్పి, శరీరమంతయుగాని లేక కడుపు దగ్గరగాని నొప్పి కలుగును. తరుచుగా ప్రథమమున చలియుండును.

జ్వరము ప్రారంభించిన తర్వాత, సామాన్యముగా ఉదయమున 101 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటున్నూ, సాయంకాలము 103, 104 డిగ్రీల వరకున్నూ యుండును. నాడి నిమిషమునకు యెనుబది తొంబది యుండును. చాలా మందికి ఒకటి రెండు రోజులు అయిన తర్వాత రోగి సుస్తగా నున్నను తిరుగుచుండి వారము పది రోజులవరకు పరుండవలసిన నిర్బంధములేదు.

రోగము మొదటి కొన్ని రోజులు గడిచిన తరువాత జ్వరము 108 డిగ్రీలలో నుండును. రోగికి తలనొప్పిగా నుండును. నాలుక తెల్లని పీచువంటి దానితో కప్పబడి యుండును. అన్నముయంచు కొరికయుండదు. ఆహారము తీసికొన్న వాంతి వెళ్లవచ్చును. కడుపు సామాన్యముగా ఉబ్బియుండి నొప్పిగా నుండును. మలబద్దకమైన నుండును. లేకున్న విరోచనములగు చుండును రోగి నిద్రమత్తుగా నుండును.



విషజ్వరము, వాంతిబేధి వ్యాపింపజేయు మార్గము

రోగము రెండవ వారములో సాధారణముగా జ్వరము హెచ్చుగా నుండును. ఈగ కాటు దద్దులవంటి యెఱ్ఱటి దద్దులు కడుపుమీదగాని యెదురొమ్ముమీదగాని కాన్పించును. పెదవులమీద నాలుకమీద నల్లటి పక్కులుండును. యెనిమిది పదిమంది రోగులలో నొకరికి పేగులలో రక్తము కారుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు విరోచనము యెఱ్ఱగా నుండి కొంతమాత్రమే రక్తము పడును ఇతర సమయము లందు రక్తము విరివిగావడి మృత్యువు వచ్చును. రోగి అప్పుడప్పుడు సంధి మాటలు మాట్లాడును. చాలామంది రోగులకు మలబద్ధమగును.

మూడవ వారములో జ్వర వేడి క్రమముగా తగ్గి రోగము ప్రారంభమైన ఇరువది యొక్క దినములలో మామూలు స్థితిలోనికి వచ్చును. పేగులు రక్తము కారుట, పేగు కొంచెము ముక్కు కుళ్లుటచే చిల్లులుపడుట, రోగముయొక్క మూడవ వారములో భయపడవలసిన ప్రమాదములగును.

జ్వరము వరనగా ప్రతి దినము వచ్చుచున్నప్పుడు నమరుడగు వైద్యుని పిలిచిన అతడు పరీక్షచేసి రోగము టైఫాయిడ్ జ్వరమగునో కాదో చెప్పను. టైఫాయిడ్ రోగమైన యొక్కవ శ్రద్ధ తీసికొనవలసి యుండుటచేతను మల మాత్రముల మూలమున రోగము వ్యాపింపకుండా వాటిని దూరము చేయవలసి యుండుటచేతను రోగము పిలైనంత వరకు ముందుగా పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయించవలెను.

టైఫాయిడ్ లేక ఎంటేరిక్ జ్వరమునకు క్లోరోమైసెటిన్ అధునిక చికిత్స. ఈ మందుతో ఇవ్వబడు కాగితములో ఇది ఉపయోగించు విధానములు వ్రాయ బడి యున్నవి. డాక్టరు ఆర్డరు లేకుండా దీనిని వాడరాదు. ఈ మందు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా తగ్గించి వేసినది.

చికిత్స

ఈ రోగ చికిత్సలో ఔషధములు నిర్లక్ష్యము. సరియైన పరిచర్యయు సరియైన ఆహారమును మందుకంటె విలువయైన పని చేయును. రోగి బాగా గాలి వచ్చు గదిలో నుండవలెను. మొదటినుండి ముంచముమీదనే యుండవలెను.

ఆహారమంతయు ద్రవ పదార్థముగా నుండవలెను. మంచి నిలువలేని పాలు దొరికిన యెడల ఆహారములో నొక భాగముగా వినియోగింప వచ్చును. తోగి కిచ్చుటకు ముందు పాలు కాగబెట్టవలెను. గట్టిపదార్థము తీసివేసిన జావలు,

ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్డు, అన్నపు జావ,కాల్చిన బంగాళ దుంపలు, వేయించిన బియ్యముతో ఉడకబెట్టిన అన్నము మొదలగునవి రోగికి తినుటకు యాయవచ్చును. (ఈ ఆహారములు తయారుచేయు పద్ధతులకు 20 వ ప్రకరణము చూడుము.) రోగి నొకేసారి చాలా పవార్థము తిననీయరాదు. రోగి నెల్లప్పుడు కాచియుండుటకు మనిషి లేనియెడల కాగబెట్టిన మంచి నీళ్లను కూజాలో పోసి రోగి కిష్టము వచ్చినపుడు తృప్తిగా త్రాగుటకు రోగియుండు మంచమువద్ద పెట్టవలెను. బైఫాయిడ్ రోగులు దినమున కథమము మూడు నాలుగు శేర్ల నీరు త్రాగవలెను.

నోరు బాగా కడుగవలెను. పళ్లు నాలుక తరుచుగా శుభ్రపరుచవలెను. (నెం రు 9 చీటి ఉపయోగించుము).

కడుపు నొప్పి యున్నవారిని నివారించుటకు పదిహేను ఇరువది నిమిషముల చొప్పున కావడములు పెట్టవలెను.

ఒకవేళ విరోచనము లగుచున్న వేడిపిండి యెసేమా పెట్టుము. (21 వ ప్రకరణము చూడుము) మలబద్ధకమున్నచో రోజు విడిచి రోజు వేడినీళ్లతో యెసేమా యాయవచ్చును. (20 వ ప్రకరణము చూడుము).

జ్వరము తగ్గించుటకు రోగిని చలినీటి స్పంజితో తుడువవలెను. ఒడలు పదిహేను ఇరువది నిమిషములు స్పంజితో తుడువవలెను. చర్మము పొడారుటకు వినరుము. తువ్వాలతో తుడువవద్దు ఇది రోగి జ్వరము తగ్గించి అతని కన్నివిధముల మేలుచేయును. గాన ఇది చాలా మంచి చికిత్స. స్పంజిపెట్టి తుడుచుటచే రోగికి వాతము చేయదు. జ్వరము చాలా హెచ్చుగానున్న రోజుకు చాలాసార్లు చలినీటితో స్పంజి పుచ్చుకొని తుడువ వచ్చును.

జ్వరము హెచ్చుగా నుంటే నిర్విరామ ఎసేమాచే జ్వరము తగ్గించవచ్చును. (20 వ ప్రకరణము చూడుము.)

చల్లటి నీటిలో గుడ్డముంచి పిండివేసి రోగి తలకు కట్టిన తలనొప్పి తగ్గును. ఈ గుడ్డ కొన్ని నిమిషముల కొకసారి తడవవలెను.

విరోచనములో రక్తము కనబడిన పది ప్త్రెండు గంటలవరకు యే ఆహారము యివ్వరాదు. మంచుగడ్డ దొరకని యెడల కొన్ని చిన్న ముక్కలు గుడ్డలో వేసి కడుపుకు కట్టిన దానివల్ల కలుగు చలి పేగులలో రక్తము కారకుండా అవును.

జ్వర వేడిమి తగ్గి రోగికి ఆకలి వృద్ధి నపుడు ముతక మాంసములుగాని శాఖాహరములుగాని తినరాదు.

బైఫాయిడ్ వ్యాధికి సంరక్షణ చేయునపుడది యితరులకు రాకుండా చాలా జాగ్రత్త తీసికొనవలెను. మలము, మూత్రము, ఉమ్మి మొదలగు వాటిలో బైఫస్ క్రిములుండును. గాన వాటిని వ్యాపింపకుండా చేయవలెను. మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు దొరికినయెడల పదిహేను గింజల ప్రమాణము ఒక శేరు మలములో గాని మూత్రములోగాని వేసి గంటసేపుంచి పారవేయవలెను. (మలమూత్రముల శుభ్రపరచు విధానమునకు 20 వ ప్రకరణము చూడుము). ఉమ్మి కాగితములలో వేసి వాటిని కాల్చివేయవలెను.

రోగి పళ్లెములు గరిటెలు మొదలగు భోజనపాత్రలు యితరులు వాటితో కలువనీయరాదు. వాటిని రోగి గదిలోనేయుంచి ఉపయోగించినపుడెల్ల వేడి నీళ్లలో ఉడకబెట్ట వలెను. రోగి వదలిపెట్టిన ఆహార పదార్థములు యితరులు తినరాదు. రోగి దగ్గర యుండువారు వంట గదిలోనికి బోరాదు.

రోగి యుపయోగించిన తువ్వెళ్లు జేబురుమాళ్లు ఉడకబెట్టవలెను. శేరు నీళ్లలో 15 గింజల ప్రమాణము మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ కలిపి రోగి గదిలోనుంచి రోగికి అహరమిచ్చిన తరువాతను రోగిని కడిగిన తరువాతను రోగికి పరిచర్య చేయువారును తమచేతులు దానితో కడుగుకొన వలెను.

రోగి న్యస్తుడైన తరువాత పరుండిన చాప కాల్చవలెను. పరుపు పక్క బట్టలు ఉడక బెట్టవలెను. గదికి శుభ్రముగా నున్నము కొట్టవలెను. నేలను మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ నీళ్లతో తేమి కడుగవలెను. (గది శుభ్రముచేయు మొదలగు వాని విషయమై 20 వ ప్రకరణము చూడుము.

రోగమున్నపుడును తగ్గిన తర్వాతను రెండు వారములపరకు మూత్రములో నున్న క్రిముల చంపుటకు దినమువకు పది గింజల ప్రమాణము యురేట్రోపిన్ యియవలెను.

టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా చేయుట

నోటిలో ప్రవేశించు వాటి విషయములో జాగ్రత్తగా నుండువారు టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా జేసికొన వచ్చును. క్రిములు నోటిద్వారానే ప్రవేశించును. అవి ఆహార పానీయములలో నుండును. మలము యొళ్లవద్దను నూతుల

పద్దను ఛారవేయుదురు. అది కొంత నూతులు మొదలగువానిలో ప్రవేశించును. అందుచే త్రాగుటకు నెరు పళ్లు కడుగుకొనుటకు ఉడక బెట్టకండా తిను పదార్థములు కడుగుటకు కాగ బెట్టిన నీళ్లే యుపయోగించ వలెను. 3

సాధారణముగా టైఫాయిడ్ జ్వరము పాలద్వారా ప్రవేశించును. 3 అందుచే నుపయోగించుటకు ముందు పాలు కాగబెట్టవలెను.

శాశాహరములు పైరు చేయునైపులము సామాన్యముగా మనుష్య మలముచే బలముచేయుదురు. ఈ మలములోని క్రిములు, మొక్కలు ఆకులు వేళ్లు పట్టుకొని యుండును. అందుచే శాశాహరములు తినుటకు ముందు ఉడక బెట్టవలెను. 3 పండ్లను చేతులు సుభ్రముగా లేనివారు పొగుచేయుదురు, పండ్లుకొనిన తరువాత శుభ్రముగా లేనిచోట నిలువచేయుదురు. ఈ కారణముచేత పండ్లు ముందు ఉడుకు నీళ్లలో కడిగి తొక్కతీసి తినవలెను, బజారులో కొన్ని కొన్నవి శుభ్రముగా కడిగి భుజింప వలెను.

ఈగలు టైఫాయిడ్ జ్వరము వ్యాపింప జేయును. ఈ రోగము వ్యాపింప జేయుటలో నివి ప్రాముఖ్యత చెందుటచే వీటిని టైఫాయిడ్ ఈగ లందురు. వంట గదిలోనికి ఈగలను రాకుండా చేయుటకు కిటికీలకు తలుపులకు పల వేయవలెను. వండిన ఆహారము ఈగలు చొరలేని అల్కారలో పెట్టవలెను. ఆహారము తినుటకు వడ్డించిన తర్వాత దానిమీద ఈగలు వ్రాలకుండా చూడవలెను.

కొన్ని నిమగ్నములు, వేడినీటిలో ఉడకబెట్టక పూర్వము టైఫాయిడ్ రోగి యుపయోగించిన పళ్లెములు, గిన్నెలు, గరిబెలు, తువ్వళ్లు, జేబురుమాళ్లు ఎవ డును ఉపయోగింపరాదు. టైఫాయిడ్ రోగియున్న గదిలో ఆహారము ఇతరులు తినరాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరము, అతిసారము, జగటి విరోచనములు, కలరా రోగము కలుగజేయు క్రిములు చెరువులలో యుండును.

నూతనముగా టైఫాయిడ్ జ్వరము రాకుండా చేయుపద్ధతి యొకటి కనిపెట్టబడి యున్నది. అది మనూచికము రాకుండా టీకాలు వేయుటవంటిది. టైఫాయిడ్ రాకుండచేయు పదార్థము చర్మములోనికి ఇచ్చికొని యెక్కించ వలెను. ఇట్లు యెక్కించుకొన్నవారికి రెండు మూడేండ్ల వరకు టైఫాయిడ్ రాకుండా చేయును, ప్రథమములో మూడు, తరువాత సంవత్సరమునకు ఒకటి చొప్పున, ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటే టైఫాయిడ్ నుండి నంరక్షించుకొన వచ్చును. ఇది చాలా క్రమకరమైన పద్ధతి. టైఫాయిడ్ ఎక్కువగాయున్న స్థలములలో నున్నవారును,

యొల్లప్పుడు ప్రయాణము చేయుచు ఆహార పానీయముల విషయమున శ్రద్ధతీసి కొనలేని వారును యీ మందు శరీరములోనికి ఎక్కించుకొన వలెను.

టైఫాయిడ్ రాకుండా చేయుటలో ముఖ్యమైన విషయము టైఫాయిడ్ ను ఎదిరించగల శక్తి శరీరమునకుండుట. స్నానము, పానీయము, పోకచెక్క, నల్లమందు మొదలగువాటి ఉపయోగము గాని యే విధమైన అమితము గాని శరీరమును దుర్బలముచేసి టైఫాయిడ్ క్రిమి శరీరములో బ్రవేశించుటకు దారి చూపును. ఆరోగ్యముగానున్న ఆహారపుకాల్వ ఉన్నవారి కంటే అతిసారపుకాల్వ ఉన్నవారికి టైఫాయిడ్ జ్వరము సులభముగా వచ్చును.

కలరా (వాంతిబేధి)

కలరా అంటు వ్యాధి. ప్రపంచములోని అన్ని దేశములను తుడిచి పెట్టినది. రోగము వచ్చిన పదిమందిలో అయిదుగురు తప్పక చనిపోవుదురు. అసియాఖండములోని పెద్ద పట్టణములో నీ రోగ మెల్లప్పుడు నుండును. దాని బాధనుండి తప్పించుకొనుటకు బ్రతివారు అది యెట్లు వ్యాపించునో తెలిసిన కలరా తప్పకుండా చంపునది గాకపోవుటచే దానిని నివారించు చికిత్స తెలిసికొన వలెను. — 2 —

రోగ కారణము కలరాక్రిమి. ఈ క్రిమి నోటిగుండా ఆహార పానీయములలో గాని నోటిలో పెట్టుకొను వ్రేళ్లుగుండాగాని మరితర వస్తువులద్వారా గాని లోపల ప్రవేశించును. క్రిములు శరీరములో బ్రవేశించిన తర్వాత రోగమును ఒకటి రెండు రోజులలో కలుగజేయును. ఒక్కొక్కప్పుడు అయిదు దినముల లోపల కలుగ జేయును. కలరా పురుగులు చాలా ఉన్న ఆహార పానీయములు దీనికొన్న కొన్ని గంటలలోనే రోగము వచ్చును.

రోగ లక్షణములు

సామాన్యముగా కలరా రోగ గుణములు యీ క్రింది విధముగా నుండును. కలరా పురుగులున్న ఆహార పానీయములు దీనికొన్న తర్వాత 12 గంటల మొదలు 18 గంటల లోపున కడుపులో నొప్పి ప్రారంభమగును. అది స్వల్ప కాలములోనే విరోచనములు ప్రారంభమై శీఘ్రముగా తీవ్రమైన పల్చని కడుగు వంటి విరోచనములు అగకుండా అగును.

రోగిని వెచ్చగా నుంచుము. బట్టలో చుట్టబెట్టిన వేడి నీళ్ల సీసాలు రోగి కిరుప్రక్కలను బెట్టివలెను. ప్రతి మూడు గంటలకు వెచ్చని (105°F) రెండు శేర్ల ఉప్పు నీళ్లు యెనీమా చేయుము. నీళ్లలో యెనిమిది గరిటెల ఉప్పు వేయుము. దినమునకు మూడుసార్లు వెచ్చని (105) టానిక్ యాసిడ్ యెనీమా చేయుము. ఇది అర్థశేరు నీటికి 75 గింజల ఎత్తు టానిక్ కలిపి చేయవలెను. ఇది విరోచనముల నిలుపుటకు దోడుపడును.

• కొందరికి రోగము చలితోడను దాహముతోడను నాలుకమీద తెల్ల పదార్థము తోడను కొంచెము కడుపునెప్పి తోడను ప్రారంభమగును. రోగి చాలా నీరస పడును. రెండవ దినమున విరోచనము లధికమగును. విరోచనములు పలుచగా బియ్యపు కడుగువలె నుండును. విరోచనము గొట్టములలో పోసినట్టు చురుకుగా అగును. డేకులు కూడా అట్లే చురుకుగా అగును. మొదట కక్కుకొన్నది తిన్న పదార్థమగును. కాని తరువాత అగు వాంతి విరోచనమువలెనే యుండును. దాహము హెచ్చును. కాళ్లు చేతులు వీపు మొదలకు శరీర భాగములు లాగు చుండును.

రోగము తీవ్రమైన కొలది రోగి రూపము భయమును కలిగించునదిగా నుండును. కండ్లు లోనికి దించుకొని పోవును. వానిచుట్టు నల్లని పలయాకారము లేర్పడును. ముక్కు బిగిసికొనిపోయి కొన తేలును. దవ్వుదలు చప్పడి పడును. పెదవులు మబ్బురంగుగా నుండును. శరీరము చల్లగా నుండి దానికి జిగటవంటి చమట పట్టును. చేతులయొక్కయు వ్రేళ్లయొక్కయు చర్మము రోజంతయు వేడి నబ్బు నీటిలో పెట్టిన చాకలవాని చేతి వ్రేళ్లవలె నుండును. కంఠధ్వని నీరస పడును. ఊపిరి చల్లగా నుండును. మూత్రవిసర్జనము చాలా తగ్గిపోవును.

కలరా యెల్లప్పుడు పైవిధముగానే రాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి కొంత కాలము సామాన్య విరోచనములై రరువాత ఇది కలరాగా మారును.

కొందరు రోగులు కలరా వచ్చినపుడు మంచ మెక్కరు. అతనికి అతిసారము నీరసము వచ్చి బహు కొద్ది మూత్ర విసర్జన చేయును. ఇటువంటి కలరా త్వరగా వ్యాపించును. వీలయినిన రోగి బయటికి పోయి ఇతరులతో తిరుగును.

కలరా అంటురోగము చాలా తీవ్రముగా నుండి రోగులు కాళ్లలోను చేతుల లోను విపరీతపు నొప్పి కలిగి విరోచనములు లేకుండగనే కొద్దిసేపటిలో చని పోవుదురు.

రోగియొక్క తీవ్ర చిహ్నములు కలిగినను మాత్ర విసర్జనము గాకపావుటచే రోగి చనిపోవు ప్రమాదము కలుగును.

రోగ లక్షణ పరీక్ష

కలరా ఉన్న దినములలో ఏ విరోచనములైనను కలరా ప్రారంభముగా నెంచి కలరా రాకుండా చికిత్స చేయవలెను. బియ్యపు కడుగువంటి విరోచములు, నీరసము, చల్లపడిన చర్మము, ముడుచుకుపోయిన అవయవములు, ఒడిలిన వేళ్లు, నొప్పిలు తక్కువ, మాత్రవిసర్జనము కలరాయొక్క స్పష్ట లక్షణములు

చిన్న పిల్లలలో కలరా

పసి పిల్లలలో కలరా నిర్లక్ష్యము చేయబడును. ఏలయనిన వారిలో కలరా గుణములు పెద్దవారిలో కలరా గుణములవలె నుండవు. కలరా వచ్చిన చాలా మంది పిల్లలలో అతిసార, జిగటవిరోచన లక్షణము లుండును. (25 వ ప్రకరణము చూడుము). కలరా వచ్చిన చాలా మంది పిల్లలు కాళ్లు చేతులు తన్నుకొందురు. కొంచె మతిసార ముండును. ఒక సంఘములో కలరా యున్నప్పుడు బిడ్డ రోగపడి విరోచనములు వెళ్లుచున్నను, కడుపులో నొప్పిగా నున్నను, కాళ్లు చేతులు తన్ను కొనుట ప్రారంభించిన వారికి చేయు చికిత్సయే చేయవలెను.

చికిత్స

చికిత్స విలైనంత త్వరలో ప్రారంభింప వలెను. రోగము కలరాగా నివారణ చేయబడినపుడు దగ్గరగానున్న ఆరోగ్యాధికారికి యీ విషయము తెలియచేయ వలెను. దొరికినయెడల సమర్థుడైన వైద్యుని నియమించవలెను.

అతిసారముగాని నొప్పిగాని ప్రారంభింపగానే రోగిని పక్కమీద నుండి లేప నక్కరలేకుండా మలమాత్రములు దీనివేయుటకు ప్రాత్ర లేర్పరచవలెను. కాగి చల్లారిన నీటిని నిమ్మకాయ రసముచేర్చి రోగికి కావలసినంత నీరు త్రాగుటకు యివ్వవలెను. పొంగునీళ్లు, కోడిగుడ్డు నీళ్లుగాక మరియే యితర అహారము రోగికి యియ్యరాదు. (47 వ ప్రకరణము చూడుము.) వాంతులగుచున్న అహారము కొంతసేపు మాని కావలసినంత నీరు యివ్వవలెను. కడుపుకు కాపడ ములు సహకారిగా నుండును. (19 వ ప్రకరణము చూడుము.)

కలరాకు మంచి ఫలకరమైన చికిత్స క్రొత్తగా కనిపెట్ట బడినది. ఇది ఉప్పు నీళ్లను చెడు రక్తనాళలోనికి యెక్కించుటయే యున్నది. నూట యిరువది వడ్లగింజలెత్తు శుభ్రపరచిన ఉప్పు అర్థశేరు శుభ్రమైన కాచిన నీటిలో వేయవలెను. ఇది కాగబెట్టుటచే ఉడికి శుభ్రపడును. దీనిని కాలిలో గాని చేతిలో గాని చెడు రక్త నాళములలో ఇంజెక్షన్ మూలమున యెక్కించ వలెను. కలరాకు తెలిసిన వాటిలోనిది ప్రళస్తమైన చికిత్స. ఈ ఇంజెక్షనులు చాలాసార్లు చేయవలెను. ఈ చికిత్స వైద్యుడును నేర్పరియగు ఆస్పత్రి మంత్రసానియు చేయుగలరు.

వైద్యుడుగాని అనుపత్రి మంత్రసాని గాని నందర్బుపడని యెడల ఈ క్రింది చికిత్స చేయవలెను.

కొత్తగా చేయబడునట్టియు, చాలా ఫలకారి యగునట్టియు చికిత్స యేదన ఉప్పునీటి యెనీమాకు తోడు పాటానియమ్ పెర్మాంగనేటు గూడా యిచ్చుట. రోగిచేత నీటికి బదులు అర్థశేరు నీటికి అయివారు గ్రెయిను లెత్తు పాటానియమ్ పర్మాంగనేటు కలిపి ఆ నీరు త్రాగించవలెను. ఈ నీళ్లు ఒక్కొక్కసారి రెండు మూడు టెన్సులు త్రాగవలెను. దీనికి తోడు ప్రతి అరగంటకు రెండు వడ్లగింజ లెత్తు పాటానియమ్ పర్మాంగనేటు మాత్ర నీయవలెను. పాటానియమ్ పర్మాంగ నేటు మాత్ర చేయుటకు కోఆవిన్లోగాని వేసలైన్లో గాని కలప వలెను. మాత్రగ జేసినతరువాత దానికి కెరాటిన్ పూయవలెను. మొదటి దినమున ఈ మాత్రలు అరగంట కొకటి చొప్పున వేయవలెను. తరువాత నాలుగు గంటల కొకసారి ఈయవలెను.

విరోచనములు తగ్గగానే రోగికి బియ్యపు గంజి యివ్వవలెను. రోగ చిహ్నములు తగ్గిన రోగికి కొంచెము కులాసాగా నున్నను ఉప్పునీటి యెనీమా మానరాదు. (విరోచనములు తగ్గిన తర్వాత టానిక్ యానిడ్, యెనిమా మాన వలెను). నిమ్మపండు రసము చేర్చిన నీళ్లు రోగిచేత చాలా త్రాగించవలెను.

“టూంబ్స్ మిక్చర్” అనేమందు కలరాకు గుణమిచ్చు చున్నది మూత్రము జారిగా యగుచుండు వరకు రోగికి ఆపాయ స్థితి దాటినట్లెంచ రాదు. ఈ కారణముచే మూత్ర జనితములు మూత్రము విడదీయుట ఆరంభించు వరకు వెచ్చని ఉప్పు నీళ్ల యెనీమా చేయుచుండ వలెను. వీవుకు అడుగు భాగమున కాపడములు పెట్టవలెను.

సాధారణముగా అతిసారమునకు జిగట విరోచనములకు ఉపయోగించు

ముందు యుపయోగించవద్దు. విస్కీగాని మరియే ఇతర మత్తు పదార్థమును గాని యుపయోగించవద్దు.

కలరా రోగులకు సంరక్షణ చేయువారికి సలహాలు

కలరా వచ్చినపుడు ముందు చేయవలసిన పని రోగిని (ఐసోలేషన్) ఒంటిరి వైద్యశాలకు దీసికొని పోవలెను. అట్టి వైద్యశాల లేనపుడు రోగిని ప్రత్యేకముగా నొక గదిలో నుంచవలెను. దానిలో ఒక మంచము ఒక బల్ల ఒక కుర్చీ యుండవలెను. కిటికీలు తెరచి యుంచవలెను. వీలైన యెడల కిటికీలకు గుమ్మములకు ఈగలు రాకుండా వల వేయవలెను.

కలరా వచ్చిన ఒక మనిషి విరోచనములు జాగ్రత్తగా శుద్ధి చేయనియెడల ఒక గ్రామమంతయు గాని ఒక పట్టణమంతయు గాని కలరా వ్యాపించును. విరోచనములొక గిన్నెలో పోగుచేసి దానితో సమానముగా మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు నీళ్లు కలపవలెను. (అర్థశేరు నీటిలో యేడున్నర గింజల ప్రమాణము మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడు కలపవలెను) ఇది కలిపిన తరువాత పారవేయవలెను. ఎప్పుడును మలము చెరువులలోగాని యెళ్లలోగాని నూతులలోగాని వేయరాదు.

కలరా రోగియొక్క మల మెంత విషప్రద మనగా (దానిలో నున్న కలరా పురుగుల మూలమున) అవగింజంత చినుకు ఆహార పదార్థము మీదగాని దాహపు నీటిలోగాని పడిన అది యుపయోగించిన వానికి కలరా తప్పక వచ్చును.

కలరా రోగి యుపయోగించిన భోజన పాత్రలేమియు ముందు వేడి నీళ్లలో శుభ్రము చేయకుండా రోగపు గదినుండి బయటికి తీయరాదు. కలరా రోగి పెదవులతోగాని చేతితోగాని తాకిన ప్రతి వస్తువు విషము (పెదవులమీద చేతుల మీద కలరా పురుగులుండును గనుక) అందుచే యితరులు వస్తువులు తాకరాదు. కలరారోగికి సంరక్షణ చేయుచున్న దాది చేతులను తరుచుగా 1 కి 1000 మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ నీళ్లతో కడుగవలెను. అమె తనవ్రేళ్లు నోటిలో పెట్టుకొనరాదు. అమె రోగపు గదిలో భుజింపరాదు. ఆహారము తినుటకు ముందు అమె చేతులు నబ్బుతోను నీళ్లతోను కడుగుకొని తరువాత మెర్క్యూరీ బైక్లోరైడ్ నీటిలో కొన్ని నిమిషములుంచవలెను.

రోగి న్యస్తత నొందిన తర్వాత అతడున్న గది దానిలో సామానులు 48-వ ప్రకరణములో చెప్పబడిన విధముగా శుద్ధి చేయవలెను.

కలరా రాకుండా జేసికొను టెట్లు?

కలరా ప్రబలముగా నున్న ప్రదేశములలో నివసించువారు, అట్టి ప్రదేశము లలో ప్రయాణించ వలసి వచ్చినవారు కలరా వేక్సీను తీసికొని కలరా నుండి తమ్మునుతాము సంరక్షించుకొన వలెను—అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రములలోను ఉచితముగా నియ్యబడు ఇంజెక్షను.

కలరా పురుగులు హెచ్చుగా లేనియెడల ఆరోగ్యముగా నున్నవాని అన్న కోశములోని జీర్ణద్రవమును చంపగలదు. రోగము రాకుండా చేసికొనుటకు ముఖ్యమైన విషయము అన్న కోశము, పేగులు, శరీరమంత ఆరోగ్యముగా నుంచుకొనుటకు సామాన్యముగా కలరా అంటువ్యాధి ప్రారంభింపగానే త్రాగుడు చేత నీరసపడిన వానికి ముందు కలరా తగిలిన చనిపోవుదురు.

అన్నకోశము ఖాళీగా నున్నపుడును శరరము అలసి యున్నపుడును కలరా పురుగులు దానిలో ప్రవేశించిన కలరా తగులుటకు అవకాశమున్నది.

కలరా పురుగు లెప్పుడును నోటిద్వారా ప్రవేశించును. అందుచే రోగము పూర్తిగా రాకుండా చేసికొనుటకు ఆహార పానీయములు బాగుగా ఉడుకునట్లును అవి తయారైన తరువాత ఈగలు మునరుకుండునట్లును జాగ్రత్త దీసికొనుట అత్యవశ్యకము.

నోటిలో వ్రేళ్లు పెట్టుకొనరాదు.

కలరా చాలామంది, పచ్చి కాయలు, కాయగూరలు తినుటవల్ల వచ్చును.

కలరా రాకుండా చేసికొనుటకు అతిసారము, టైఫాయిడ్ జ్వరాదిను గూర్చిన ప్రకరణములలోని సలహాలను అనుసరించ వలెను. వీటిని క్లుప్తముగా ఈ క్రింద నిస్తున్నాము

కలరా రాకుండా చేయుటకు వది సలహాలు

1. వ్యాధి నెదిరించు టీకాలు పేయించు కొనుము.
2. త్రాగుటకు నోరు, పండ్లు కడుగుకొనుటకు ఉపయోగించిన నీరంతయు కాగబెట్ట వలెను.
3. ఉడికి ఆవిరి వచ్చుచున్న పదార్థములు తప్ప యితరములను భుజింపరాదు.
4. పుచ్చకాయలు దోనకాయలు పచ్చి పండ్లు తినరాదు.
5. వీధులలో కొన్నవి ఉడకబెట్టకుండా తినరాదు.
6. రోగి గదిలో నుంచి తీసివేసిన తర్వాత ఉడకబెట్టకుండా కలరా రోగి యుపయోగించిన తువ్వెలు జేబు రుమాళ్లు గిన్నెలు గరిబెలు మొదలగునవి వివియు ఉపయోగింప రాదు.
7. ఈగలు బొద్దింకలు చీమలు కలరా పురుగులను మోసికొని పోవును. అహర మీ క్రిమి కీటకములు ప్రాకకుండా మూతవేసియుంచ వలెను. అహరము వండిన తరువాత యీగలు వ్రాలకుండా మూతవేసి యుంచవలెను.
8. అహర పానీయములు తాకుటకు ముందు చేతులు నబ్బితోను నీళ్లతోను కడుగ వలెను.
9. కలరా వ్యాపించియున్న సంఘములోని వారిని కుటుంభము లోని వారిని సాధ్యమైనంత వరకు తాకవద్దు.
10. ప్రయాణము చేయునపుడు నీ పానపాత్ర తువ్వెలు మొదలగు గునవి గూడా దీసికొని పొమ్ము. వంట కూటి బనలలోని పాత్రలు మొదల గునవి యుపయోగించుట ప్రమాదకరము.

జీర్ణవాహికకు సంబంధించిన వ్యాధులు

అజీర్ణమునకు కారణములు, చిహ్నములు

అజీర్ణమునకు సామాన్య చిహ్నము లేవియన కడుపు నొప్పి, అన్నకోశము ముట్టు కొనునపుడు పుండువలె నుండుట, తలనొప్పి, మరి డోకులు కూడా ఉండవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు వీవులో భుజముల మధ్య నొప్పి యుండవచ్చును. అన్నము తినిన అన్న కోశములోని నొప్పి కొంచె మువశమించునటుల కాన్పించి తరువాత మొదటి కంటే తీవ్రముగా వచ్చును. కార్బము నరిగా పని చేయదు. అందుచే మలము తెలుపు రంగుగా నుండును.

అజీర్ణము యొక్క కారణములు చాలా గలవు. ఒక సామాన్య కారణము నమలకుండా చురుకుగా తినుట అనగా అన్నము నమలక ముద్దలు ముద్దలుగా మ్రింగుట. ఈ పెద్ద ముద్దల జీర్ణము చేయుటకు చాలా జీర్ణరసమును అన్నకోశము తయారుచేయుటచే పుల్లని తేవు వచ్చును. మంచి ఆహారమైనను చాలా తినిన అజీర్ణము చేయును. బీదవారు ముతుక ఆహారము తిని అజీర్ణము తెచ్చుకొను చున్నారు. పంచదారలోను, ఉప్పులోను జాగ్రత్తచేసిన ఆహారములు అన్న కోశము నకు హానిచేసి అది చేయవలసిన పనికి ఉపయోగముగా నుండవు.

మత్తు ద్రవముల నుపయోగించుట కలవాటు పడినవారి కజీర్ణరోగ ముండును. వారికి ఆకలి ముఖ్యముగా ఉదయపు భోజనమునకు తక్కువ. వారికి కడుపు నొప్పియుండి భోజనము చేసిన తర్వాత తరుచుగా వాంతిచేసు కొందురు. పొగాకు కూడా అన్న కోశమునకు సారాయి చేయునంత హాని చేయును. దీనిని గూడా అజీర్ణ కారణములలో చేర్చవచ్చును.

ఉద్యోగులకు, విద్యార్థులకు, వ్యాపారస్తులకు శరీర వ్యాయామము లేక పోవుటచే అజీర్ణం తక్కువ. మనుష్యుని సృష్టికర్త “నీ ముఖపు చెమటకార్చి నీవు ఆహారము తినవలె” నని చెప్పెను. శరీరముయొక్క అరోగ్యము వ్యాయామము మీదను ఆహారము మీదను ఆధారపడి యుండును. ఎవరు తిని పరిశ్రమ చేయకుండురో తాము కొద్దిగా నైనను గొప్పగా నైనను అజీర్ణముచే బాధ నొందుదురు. అకాల భోజనమనగా వేళతప్పి వేళకు మధ్యను తినుట, మరి రాత్రి ప్రాద్దుపోయిన తర్వాత కడుపార భుజించుట. ఈ రెండుకూడా యెప్పుడో యొకప్పుడు అజీర్ణములోకి దింపక మానవు. ప్రశస్తమైన ఆహారమునకు, శరీరమునకు హానిచేయు ఆహారములకు 13 వ ప్రకరణములో చూడుము.

చికిత్స

అజీర్ణమునకు చికిత్స చేయుటకు ముందు దానికి కారణమును తొలగించ వలెను. పాగాకు మత్తు పదార్థములను మానవలెను. అనారోగ్యముగానున్న అన్న కోశము అరోగ్యముగా నున్న దానివలె పని చేయలేదు. అందుచే తక్కువ ఆహారము తినవలెను. సులభముగా జీర్ణమగు వస్తువులు ఏవనగా: రెండు సార్లు కాల్చిన గోధుమ రొట్టె, బాగా కాగిన జావ, పేయించి ఉడకబెట్టిన వరి అన్నము, మెత్తగాఉడక బెట్టిన కోడి గ్రుడ్లు, పీచి పండ్లు, పియరు పండ్లు, జామ పండ్లు యీపండ్లు ఉడకబెట్టినవైనను ఉడకబెట్టని వైనను మంచివే.

మితాయిలు తినరాదు. వేపుడు ఆహారములు తినరాదు. అజీర్ణ మెచ్చుగా నున్న విరోచనములకు మందు పుచ్చుకొని ఆ రోజు లంఖణము చేయవలెను. బాగా నీరసపడి యుండకపోయినను లంఖణమేమియు చేయదు. ఉపవాసము జీర్ణావయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చును. గాన అజీర్ణమును మాన్పుటకు నహ కారిగా నుండును.

పులితేవు ఉన్నప్పుడు పిండి పదార్థములను బహు తక్కువుగా తిని క్రొవ్వ పదార్థములు చమురు పదార్థములు తీసికొన వలెను. పులితేవు యొక్కవగానున్న నెం 12 రు చీటిలోని మందు 10 మొదలు 20 గింజల ప్రమాణము తీసికొన వలెను. ఉదయము లేచినపుడును మరిరాత్రి పరుండునపుడును కొంచెము వేడి నీటిని త్రాగిన అన్నకోశము బాగుపడును. కడుపులో నొప్పిగా నున్నపుడు దినమునకు రెండు మూడు సార్లు యిరువది నిమిషముల వంతున కాపడములు బెట్టిన చాలా లాభకరముగా నుండును.

అన్నిరకముల ఆజీర్ణములోను ఆహారము నింపాదిగా తిని బాగా నమలుట చాలా ముఖ్యము. జీర్ణావయవములు వాటి పని సరిగా చేయుటకు ప్రతి దినము దేహ పరిశ్రమచేయుట అవశ్యకము. ఒడలు తరుచుగా స్నానము మూలమున శుభ్రముగా నుంచవలెను. ఆ భోజనము వర్జించుము.

మల బద్ధకము

ప్రతి రోజు ఒకటి రెండు విరోచనములు కావలెను. రెండు మూడు రోజుల కొకసారి విరోచనమైన దానిని మలబద్ధక మందురు. ప్రతి దినము విరోచన మగుటకు ప్రతి దినము మందు తీసికొన వలసినవారికి మలబద్ధకము గలదు. మలబద్ధకమునకు ఇతర చిహ్నములు యేవనగా నాలుకపై తెలుపు పదార్థ ముండును. నోటి దుర్వాసన, అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి, తల పై భాగములోను వెనుకను కడుపులోను గాభరాగా నుండుట.

మలబద్ధకమునకు కారణము యింటిలో కూర్చొనుట, కాఫీ, టీ పానాకను మత్తు పదార్థము లుపయోగించుట వీని నందర్బాలలో మలబద్ధకము కడుపులో విపరీతపు మార్పులు కలిగించ వచ్చును. తరుచుగా భేదికి మందు తీసికొన్న మలబద్ధకము ప్రారంభించును. స్త్రీలలో మలబద్ధకమునకు కారణము విరోచన మునకు వెళ్లుటకు కఠిన గలిగినపుడు వెళ్లకపోవుట. కొంతకాలములో పేగుల క్రిందిభాగమున మలము నిలువయుండును, అది వారికి తెలియక మలవిస్తర్జనము చేయు కఠిన వారికి పుట్టక మొండి రకపు మలబద్ధకము ప్రారంభమగును.

చికిత్స

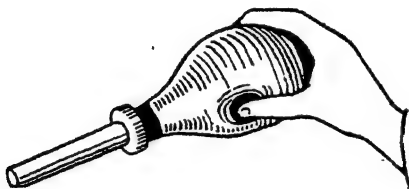
తప్ప అలవాట్లు మానుటచే మలబద్ధకము మానును. ప్రకటించిన మందుల కంటే సరియైన ఆహారము దేహ పరిశ్రమ మలబద్ధకమును సులభముగా మాన్పును. ప్రతిదినము నడక నడిచియో తోటలో పనిచేసియో మరియొక విధముగానో దేహ పరిశ్రమ చేయవలెను. ఒక ప్రత్యేక పరిశ్రమ చాలా లాభకరముగా నుండును. అదేదన వెల్లకిల పరుండి రెండు కాళ్లు నిటారుగ పైకెత్తుట. ఇట్లు ఇరువది ముప్పది సార్లు ప్రతి ఉదయము చేయవలెను. ప్రతిసారి కాళ్లు పైకెత్తినపుడు క్రిందకు దింపునపుడు గట్టిగా ఊపిరి తీసికొని కొంచ ముగము. కాళ్లు పైకి చురుకుగా యెత్తరాదు. కాళ్లు మోకాళ్లు ముడువ వలదు. కాళ్లు నింపాదిగా

దింపుము. క్రింద పడవేయవద్దు ఈ వ్యాధియుము గడుపు కండరముల బలపరచి అజీర్ణమును పోగొట్టుటకు దోడ్పడును.

ఉదయము లేవగానే చన్నీళ్లుగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగుట చాలా విషయము లకు మంచిది. చాలామంది కావలసినంత ద్రవ పదార్థము త్రాగకపోవుటే వారి మలబద్ధకమునకు కారణమై యుండవచ్చును. ఈ కారణముచే, మలబద్ధకమున్న వారు భోజనమప్పుడు త్రాగిన నీరుగాక అయిదారు గ్లాసీసుల క్లు త్రాగవలెను. నీటికి బదులు కొంత పండ్లరసము త్రాగవచ్చును.

మలబద్ధకము గలవారిలో కొందరి మలము తెల్లగా నుండును. ఇది కార్జము పనిచేయకుండుటకు కారణము. కార్జము తన పని తాను చేయుటకు దినమునకు రెండుసార్లు పదిహేను యిరువది నిమిషముల వరకు కాపడము పెట్టవలెను.

మలబద్ధకము పోవుటకు భేది కలవాటు పడుట మంచిది. మందుమాత్ర ముపయోగించుట కారంభించిన ప్రతి దినము దానిని వాడక తప్పదు. ఈ విధముగా హానికరమైన అలవాటు అలవడు చున్నది.



యెసిమా పేగుల శుద్ధిచేయుట కెప్పుడైనను బనికవచ్చును. కాని యెసిమా ప్రతిదినము చేయుట మంచిదికాదు. ఒక మంచి పద్ధతి యేమన, విరోచనముగుటకు ఒకటి రెండు రోజులు ఒక శేరు వేడినీళ్లతో యెసిమాచేసి మూడవ దినమున కొంచెము చన్నీళ్లతోను నాలుగవ దినమున మరి తక్కువ నీళ్లతోను యెసిమా చేయవలెను. ఈ విధముగా చేసిన ఒకటి రెండు వారములతో నిర్దిష్టించ నక్కర లేకుండా విరోచనముగును.

సామాన్య మలబద్ధ చికిత్సలో చాలా యుపయోగమైన పద్ధతి నుపయో గించుటకు ఒక రబ్బరు పిచికారీ కావలెను. (దీనిలో నున్న పటమును చూడుము.) దీనితో పేగుల క్రింది భాగములోనికి కాచి చల్లార్చిన నీరు రెండు పిచికారీలు యెక్కించిన తరువాత కొన్ని నిమిషములాగి మలవిసర్జనము

చేయుము. ఈ కొద్ది నీరు పేగులను ఖాళీ చేయుటకు ప్రేరేపించుటకు చాలును. ఈ పద్ధతి యెనిమీ కంటే సులభమైనను దానంత గుణమునే యిచ్చును.

మలబద్ధ చికిత్స లన్నిటిలోను రోగి వేళకు బహిర్దేశమునకు వెళ్లవలెనని తెలిసికొన వలెను. సరియైన కాలము ఉదయపు భోజనానంతరము ప్రతి దినము కడుపునొప్పి వచ్చినను లేకున్నను ఆ వేళకే బహిర్దేశమునకు వెళ్లవలెను. అటుల చేసిన పేగులకు ఆవేశప్పడే ఖాళీచేయుట అలవాటగును.

విరోచనముల మందు వుపయోగించక తప్పనియెడల ద్రవరూపముననున్న కేస్కారా సెగ్రాడా పదిహేను బొట్లుగాని, రెండు అయిదు గింజల పరిమాణము కేస్కారా సెగ్రాడా మాత్రలు కాని ప్రతి సాయంత్రము సేవింప వలెను. (cascara sagrada)

మూల శంఖ

ఆననము లోపలగాని ద్వారము వద్దగాని బయలుదేరు చిన్న గడ్డలను మూల శంఖ యందురు. ఈ గడ్డ యా స్థలములోనున్న చెడ్డ రక్త నాళములు ఉబ్బుటచే తయారైనది. దీనికి ఒక కారణము మలబద్ధకము.

చికిత్స

మూల శంఖ చికిత్సలో ముఖ్యభాగము మలబద్ధకము మాన్పుటయే. ఇది చేయుటకు యింతకు ముందు వివరించిన పద్ధతు లుపయోగింప నగును. తీవ్రమైన మూల శంఖచే బాధ పడుచున్న వానిని నమర్తుడగు వైద్యునిచే పరీక్ష చేయించ వలెను. విలయనిన అట్టి సందర్భములలో బాధను కుదుర్చుటకు నమర్తుడగు వైద్యుని నిపుణత అవసరము,

మూల శంఖ తీవ్రముగా లేనపుడు యీ క్రింది పద్ధతు లుపయోగ కరములుగా నుండవచ్చును. ప్రతి దినము ఉదయము భోజనమైన తర్వాత సరియైన వేళకు మలవిసర్జన చేయవలెను. మలబద్ధ సందర్భమున చూపబడినట్టి చిన్న పిచికారి సంపాదించుము. పేగులోనికి పరిశుభ్రమైన చల్లని నీరు ఒకటి రెండు పిచికారీలు కొట్టుము. ఇది చేసిన కొన్ని నిమిషములకు పేగులు ఖాళీచేయుము.

పేగులు ఖాళీయైన తర్వాత మరియొక పిచికారీ చలిసీళ్లు యెక్కించి వెంటనే పేగులు ఖాళీచేయుము. ఇది పేగులో అడుగు భాగమును శుభ్రపరచును.

చికిత్సలో యిది చాలా ముఖ్యము. పేగులు భాళిచేసిన తర్వాత శుభ్రమైన తడి బట్ట తీసికొని అననము చుట్టు కడుగుము. అరిన తర్వాత యీ క్రింద చెప్పబడిన తైలము పూయుము. లెడ్ ఆసిటేట్ (led acitate) రెండు భాగములు టానిక్ ఆసిడ్ (tanic acid) ఒక భాగము బెలడోనా తైలము 15 భాగములు కలుపుము. ఈ తైలము అనన ద్వారమునకు అననములోని పేగుకు పూయ వలెను.

అతిసారము

అతిసారము ప్రత్యేకమైన నొక రోగము కాదు. అది చాలా రోగములలో కనపడు చిహ్నము. చుట్టుపట్ల కలరాయన్న అతిసారము కలరా యొక్క ప్రథమ చిహ్నము కావచ్చును. దీనికి 23 వ ప్రకరణములో వివరించిన పద్ధతి ప్రకారము చికిత్స చేయవలెను. విరోచనములు చాలా రోజుల నుండి యొట్టగాను జిగటగాను అగుచుండిన యీ ప్రకరణములో జిగట విరోచనములకు చెప్పబడిన చికిత్సా విధానము ననుసరింప వలెను.

సాధారణముగా విరోచనములు చాలా సందర్భములలో అయుక్తాహార ప్తానీ యముల వలన గలుగు చున్నవి. అతిసారము గల్గించునది అజీర్ణ పదార్థము. పూర్తిగా పచనముకాని పదార్థము కావచ్చును. చెడిపోయిన పదార్థము కావచ్చును. బాగా పండని కాయ క్రావచ్చును. వీతలుగాని యెండు చేపలు గాని కావచ్చును. అతిసారము చాలావరకు యీగలు మూలమున కలుగు చున్నది. అమితముగా తినుట, అపరిశుభ్రపు దాహపు నీరు, పేగులలో పురుగులు, కడుపు చల్లబడుట కూడా అతిసారము కలుగ చేయును.

చికిత్స

తరుచుగా విరోచనములగుట: పేగులేదియో దుష్ట పదార్థములు తిమిలో నుండి బైటికి పంపించ యత్నించు చున్నదానికి గురుతు. ఇందుకై సాధ్యమైనంత సాయము చేయవలెను. వెచ్చని నీరు చాలా త్రాగవలెను. విరోచనమైన వెంటనే (105 డిగ్రీల ఫారిన్ హీటు) వెచ్చని యెనీమా చేయవలెను. అముదముగాని యెప్పమ్ ఉప్పుగాని తీసికొను చుండవలెను. నీరు యిష్టము లేనియెడల ఆర్థకేరు గంజిలో టీ గరిబెడు ఉప్పువేసిన నీళ్లుపయోగింప వలెను. నీరు అహారపు కల్వ

గుండా పేగులలోనికి పోయి అక్కడ అతిసారమునకు కారణభూతమైన పదార్థమును కడిగి వేయును.

మూడు నాలుగు గంటల కొకసారి కడుపుమీద పదిహేను నిమిషములు కాపడము పెట్టిన నొప్పి తగ్గి రోగము కుదురుటకు నహాయపడును.

ఎనీమా చేయుట నీరు త్రాగుట ఒక దినము చేసిన వెనుక అతిసారము అపివేయుటకు ఈ క్రింది విధముగా చేయవచ్చును. త్రాగు నీటి కొలతను తగ్గించుము. విరోచనము కాగానే వెచ్చటి పిండి యెనీమా యియవలెను. (25 వ ప్రకరణము చూడుము) నెం8 రు చీటి బాపతు మందు నాలుగు గంటల కొకసారి యిమ్ము. (50 వ ప్రకరణము చూడుము.)

అన్ని రకముల విరోచనములలోను రోగి తిరుగకుండా పండుకొని యుండవలెను. పక్కమీదనే యుండుట ప్రశస్తము. దెబ్బతగిలిన కాలు, చెయ్యి కదపిన యెట్లు బాధ పొచ్చునో అతీరుగానే నడుచుట అతిసారమును హెచ్చుచేయును.

ఇరువది నాలుగు గంటలు మొదలు నలుబది యెనిమిది గంటల వరకు గంజి నీళ్లు కోడి గ్రుడ్లు నీళ్లు యియవలెను. అతిసారము తగ్గువరకు గట్టిపదార్థములు కొంచమైనను తినరాదు. తగ్గిన తరువాత గూడా చాలా దినములు గట్టి పదార్థములు బహు తక్కువుగా తినవలెను. అతిసారము పూర్తిగా కుదిరిన తర్వాత గూడా నొలెడు శాఖాహారముగాని మాంసముగాని తరుచుగా రోగమును తిరు గట్టును.

అతిసారపు రోగి ఆహారమునకున్న పానీయమునకున్న ఉపయోగించు గిన్నెలు గరిటెలు చాలా శుభ్రముగా నుంచవలెను. వాటిని కాచిన నీటితో కడుగవలెను. రోగి భుజించుటకు ముందు చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొనవలెను. అతిసారము పూర్తిగా తగ్గువరకు 12 మొదలు 15 అంగుళముల వెడల్పుగల ప్లానలు గుడ్డ కడుపుచుట్టు ధరింపవలెను. ఇది కడుపు చల్లబడకుండా చేయును.

జిగటి విరోచనము

జిగట విరోచనములు గూడా అతిసారము వలెనే కలుగును. కాని, విరోచనములగునపుడు పేగుల చివర భాగములో నొప్పిగాను మంటగాను యుండును. విరోచనములు తరుచుగా అగును గాని, కొంచెము కొంచెముగా యగును వాటిలో చీము రక్తము వుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు యీ రోగము తీవ్ర జ్వరముతో వచ్చును.

అసియా ఖండమునందు యన్ని దేశములలో సాధారణముగా వచ్చు జిగట విరోచనములు 'అమీబా' యను క్రిమిచే కలుగజేయబడు చున్నది. అమీబా అను క్రిమి సూక్ష్మ దర్శిని సహాయముతో మాత్రమే కనబడును, ఇది అహార పానీయములతో బాటు పేగులో ప్రవేశించును. అమీబా జిగట విరోచనములు ప్రారంభించినపుడు విరోచనములతో గూడా రక్తము చీము పడుట, కడుపు వచ్చి పుండగును. విరోచనమపుడు పేగుల చివర భాగములో మంటగా నుండును. రోజుకు ముప్పది కంటె యొక్కువ విరోచనములగును, రోగి నీరసపడును, బరువుతగ్గును, రోగము తరుచుగా దీర్ఘకాలముండును, మరి మొదటికంటె యొక్కువ విరోచనములు ప్రారంభించును.

అమీబా జిగట విరోచనములు చాలా కాలమున్న తిన్న వెంటనే అహారము మార్పు జెందకుండా శరీరమునుండి బయటికి పోవును.

అమీబా జిగట విరోచనములున్నవారి కార్జములో కురుపు బయలుదేరును. కార్జములో కురుపున్నపుడు కుడివైపు ముందరి భాగమున ప్రక్క యెముకల క్రింద నెప్పగా నుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు క్రింద నెప్పగా నుండును.

చికిత్స

జిగట విరోచనములు చాలా అపాయకరమైన రోగము. అందుచే నమర్థుడగు వైద్యునిచే చికిత్స చేయించ వలెను. రోగి బాధపడుచున్న విరోచనముల రకము నుబట్టి చికిత్స యుండును. వివిధ రకముల విరోచనమునకు భేదము తెలివిగల వైద్యుడు చెప్పగలడు.

రోగి నెమ్మదిగా పక్కపై పరుండు టత్యావశ్యకము. విరోచనమగు ప్రతిసారి పక్కపైనుండి లేవ నక్కర లేకుండా పింగాణి పళ్లెము మల విసర్జనమునకు ఉపయోగింప వలెను. జిగట విరోచన చికిత్సలో రోగి పక్కమీద విశ్రాంతి పొందుట చాలా అవసరము. పత్రికలలో ప్రకటించు మందులేవియు వాడవద్దు. ఈ రోగము కుదర్చగలవి బహుకొద్ది మందులు మాత్రమే గలవు. విచక్షణ లేకుండా అతిసారమున కుపయోగించు మందులు వాడుటచే రోగము హెచ్చును. ఆల్కహాలు సారాయిని యే రూపముగా వాడినను హనిచేయును, వాటి నెప్పుడును ఉపయోగించరాదు.

సామాన్య రకమునకు చెందిన జిగటి విరోచనములు

సామాన్య రకమునకు చెందిన జిగటి విరోచనములు షార్ప్ ఆండ్ డోమ్ (sharpe and dohe) వారు తయారుచేయు క్రిమ్ నక్సిడైన్ మందువలన ఆరంభ దశలో నయము చేయబడ గలదు. పెద్దవారికి మొదటిగా 2 బేబిలు స్పూనులు, వ్యాధి తగ్గువరకు ప్రతిమూడు గంటలకు ఒక బేబిలుస్పూను చొప్పున వాడవలెను. చిన్న పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించి యివ్వవలెను.

ఇందు ఉపయోగించ వలసిన మందులేవనగా. కుర్బీ బిస్మత్ బిళ్లలు, 100 బిళ్లల వరకూ రోజుకు మూడు సార్లు చొప్పున పుచ్చుకొన వలెను. ఒక వారము విక్రాంతి తీసికొనిన తరువాత మరల వాడుము. పాలు గాని పెరుగుగాని రోజుకు మూడుసార్లు చొప్పున తీసికొన వచ్చును.

క్విని క్రిన్ కార్పొసాన్ కలిపి వాడవచ్చును. తీవ్ర కేసులలో ఆల్టోమైసిస్ వాడవచ్చును.

మొదటి వారములో నల్ఫా తలడిన్ ఈ క్రింది విధముగా ఇవ్వవచ్చును. మొదటి మోతాదు ఆరు బిళ్లలు ఒక్కొక్క సారి మూడు చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు చొప్పున ఒక వారము వాడవచ్చును. ఇవి అర్థగ్రాము బిళ్లలు. ఇది వారము వాడిన తరువాత డైయోడోకిన్ ఒక్కసారి మూడు చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు ఒక వారము వాడవచ్చును. అప్పటికిని గుణము కనబడకపోతే ఈ చికిత్స మరలా ఇవ్వవలెను.

ఎమీబిక రక్త గ్రహణ కేసులన్నిటినీ నిపుణుడైన వైద్యుడే చికిత్సచేయ వలెను.

అమీబా జిగటి విరోచనముల చికిత్సకు ఆహారము పల్చటి ద్రవ పదార్థములు. అర టెన్సు అముదముగాని, యెప్పమ్ ఉప్పుగాని, గ్లాబర్ను ఉప్పుగాని యిచ్చి పేగులు శుభ్రపరచవలెను. అముదమువలన విరోచనములైన తరువాత 'emetin. యెమిటిన్ యాయవలెను. ఈ మందు అమీబా జిగట విరోచనములను తప్పక తగ్గించును. వైద్యుడు నందర్భ పడినయెడల అతడు యెమిడిన్ చర్మములోనికి యెక్కించును. వైద్యుడు దొరకని యెడల ఐరోస్ వెలకిమ్ కంపెనీ వారిచే తయారుచేయబడిన యెమిడిన్ బిళ్ళలు పది దినములు తీసికొన వలెను. మందు తీసికొన్న దినములలో రాత్రులయందు భోజనము చేయరాదు. రాత్రి భోజనము చేసిన వాంతిచేయును.

ఎనాటిన్ దొరకని యెడల 10 మొదలు 20 గ్రెయినుల ఎపికాక్ (Ipecac) దినమునకు రెండుసార్లు చొప్పున చాలా రోజులు తీసికొన వలెను. ఎపికాక్ తీసికొనుటకు పూర్వము మూడు గంటలసేపు యే అహారమును దీసికొనరాదు. మందు తీసికొన్న తర్వాత రోగి నెప్పుదిగా వరుండవలెను. మూడు గంటలు వాటువరకు అహార పానీయము దీసికొనరాదు. వాంతులు రాకుండా చేయుటకు ఇదియంతయు చేయవలెను. రోగము హెచ్చుగా న్నినున్నపుడు మంటచేతను నొప్పిచేతను గలిగిన బాధను కడుపుమీద కాపడములు పెట్టుటచేతగాని, పల్చనిరాయి కార్చి గుడ్డలో చుట్టి పొడి గుడ్డలో చుట్టి గడుపుమీద పెట్టుటచేతగాని తగ్గింప వచ్చును. వెచ్చటి ఎనీమా (26 వ ప్రకరణము చూడుము.) 40, 50 చుక్కలు (laudanum) ద్రావకము చేర్చి చేసిన బాధ తగ్గును. ఎనీమా అర్థశేరు నీటికి గరిబెడు ఉప్పు కలిపినదియు చాలా వేడిగా నున్నదియు పేగుల క్రింది భాగము శుభ్రపరుచుటకు తరుచుగా విరోచనమునకు పోవలెనను కోరిక తగ్గును.

దీర్ఘకాలమున్న జికటి విరోచనములకు మొట్టమొదట ఎమిడిన్ యెపికాక్ చాలా రోజులుపయోగించి చూడవలయును. రోగి పక్కమీదనే యుండవలెను. ప్రతి దినము కొద్దిగా ఆముద మిచ్చుచుండ వలెను. పొంగునీళ్లు, కోడిగ్రడ్డు, నీళ్లు మాత్రము అహారముగా యీయవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము.) యెమిడిన్ యెపికాక్ గుణమియని యెడల మందు కలిపిన యెనీమా నీయవలెను. మొదటి శేరు వేడి నీటిలో మూడు గరిబెలు బైకార్బనేట్ అఫ్ సోడా (సోడా పొడుము) కలిపి యెనీమా చేయవలెను, నీరంతయు పోవువరకుండి అర్థశేరు వేడి నీటిలో రెండు గరిబెల బొరానిక్ ఆసిడ్ గాని అర గరిబెడు ఉప్పుగాని కలిపి యెనీమా చేయవలెను. ఈ చికిత్స ప్రతి దినము చేయవలెను.

రెండు రకములైన జిగటి విరోచనములు

రెండు రకములైన రక్త భేది వ్యాధులకు కూడా ఆర్యోమెనిన్ వాడవచ్చును. ఈ మందు 250 మిల్లిగ్రాముల కాప్పుల్సలుగా దొరుకును. చిహ్నములు అణగిపోవు వరకూ ప్రతి ఆరుగంటలకు రెండు కాప్పుల్సు చొప్పున వాడవలెను. తరువాత ప్రతి ఆరు గంటలకు ఒక కాప్పుల్కు మోతాదు తగ్గించి రెండు మూడు దినములు వాడవలెను. చిన్న పిల్లలకు ఉపయోగించే ఆర్యోమెనిన్ ను “స్పెర్మిడిన్” అనెదరు. ఒక టీస్పూనుడు చాకలెట్ పొడరుకు విబది మిల్లిగ్రాములు

వంతున తయారు చేయబడినది. ఆయావస్తువులలో ఇవ్వవలసిన మోతాదు మందులోవచ్చే కాగితములో నుండును.

గుణమిచ్చు అనేక చికిత్స లున్నవిగాని అవి వైద్యుడే చేయవలెను. అన్ని రకముల జిగటి విరోచనములలో సరియైన ఆహారము ప్రాముఖ్యమైనది. ఏల యైన జిగటి విరోచనములలో పేగుల లోపలి భాగము వాచి యుండును. మామూలు ఆహారము పేగులకు బాధ కలిగించి రోగమును హెచ్చు చేయును. జిగటి విరోచనములతో నున్నవాడు మామూలు భోజనము చేయుట వాచిన కంటిలో నలకలు తోయుట వంటిది. ఆహారము వీలైనంతవరకు తగ్గించ వలెను. నోరు నాలుకమీద తెల్ల పదార్థమున్నప్పుడు అన్నపు జావ కోడి గ్రుడ్డు నీళ్లు తీసికొన వలెను. పచ్చి కోడి గ్రుడ్డు తినవచ్చును. (47 వ ప్రకరణము చూడుము.) దినమునకు మూడుసార్లు చాలా తినుటకంటె రెండు గంటలకొకసారి కొంచెము కొంచెము తినుట మంచిది. ఆహారము చాలా వేడిగా గాని చల్లగా గాని ఉండరాదు. పులుపు పదార్థము మానవలెను. నాలుక పూయనియెడల పాలు తీసికొన వచ్చును. పాలు శుభ్రమైనవి క్రొత్తవి సంపాదించి యుపయోగించుటకు ముందు కాగ బెట్ట వలెను. తినుట విషయమై జాగ్రత్తగా నుండవలెను. శాఖాహరములు తిన రాదు. చాలా రకముల పండ్లు సరిగా జీర్ణముగావు. గట్టి పదార్థము లేమైన మ్రింగుటకు ముందు మెత్తగా నమలవలెను, బాగా నమలని చిన్న ముక్క మూలమున బాగా తగ్గిన దానికి రోగము తిరుగబెట్ట వచ్చును. నోరు నెం 10 చీటి మందుతో దినమున కనేకసార్లు కడిగి శుభ్రముగా నుంచవలెను. (50 వ ప్రకరణము చూడుము.)

అతిసారము, జిగటి విరోచనములు రాకుండఁజేయు టెట్టు?

అతిసారము, జిగటి విరోచనములు తక్కిన రోగములకంటె నులభమగా రాకుండా చేయవచ్చును. రోగ క్రిములు నోటిగుండా శరీరములో ప్రవేశించును. అందుచే రోగము రాకుండా జేసికొనుటకు పరిశుభ్రమైన ఆహార పానీయములు మాత్రమే యుపయోగించుటయు, అశుభ్ర వస్తువేదియ నోటిలో పెట్టుకొన కుండు టయు అవసరము. ఈ క్రింది నియమముల ప్రకారము నడచుకొను వారు అతి సారము, జిగటి విరోచనములు రాకుండా చేసికొన వచ్చును.

1. అశుభ్రపు నీరుపయోగించుట చాలా వరకు అతిసారము, జిగటి విరోచ

నములు వచ్చుటకు కారణము. ఈ రోగమున్నవారి మలములో యీ క్రిములు లెక్క లేనన్ని యుండును. పాయిజాన దొడ్డి సామాన్యముగా నూతులవద్దను, యేళ్లవద్దను యుండును. వర్షాకాలమున మలమును నూతిలోనికి యేళ్లలోనికి తీసికొని పోవును. అజాగ్రతగా మనుష్యులు నూతులవద్దను యేళ్లలోను మలము పారవేయుదురు. నూతులలోని నీరుగాని యేళ్లలోని నీరుగాని కాగబెట్టకుండా త్రాగువారికి యేదో యొక విధమగు అతిసారమో జిగటి విరోచనములో వచ్చును. ఈ కారణములచే త్రాగునట్టి నీటిచే నేరు వుండగును. శుభ్రముచేసికొనని నీటిని ముందు కాగబెట్ట వలెను.

2. చేతులు శుభ్రముగా కడగుకొనిననే తప్ప త్రాగు నీరు, ఆహారము, చేతులతో ముట్టవద్దు.

3. కడగని పళ్లెములలో ఆహారము పెట్టినను అవి నేలమీద పడినను అతి సారము గ్రహణి కలిగించు క్రిములు దానికి అంటుకొన వచ్చును. అందుచే ఉపయోగించినపుడెల్ల పళ్లెములు మొదలగు పరికరములు కాచిన నీటితో శుభ్రపరచవలెను; నేలమీదపడిన పదార్థము వేడినీళ్లతో కడుకుట వీలున్నగాని బానియైన భాగమును తీసివేయుటకుగాని వీలున్న తప్ప, అవల సారవేయుము.

4. ఆహారము మీద యీగలు మునరకుండా చూడవలెను. యీగలు అతిసారము గ్రహణి యున్నవారి మలము తినును. మలము ఈగల కాళ్లకు అంటుకొనును. ఈ యీగలు శుభ్రమైన ఆహారము మీద వ్రాలి లక్షల కొలది క్రిములను దానిపై విడుచును. 48 వ ప్రకరణములో యీగలను వదల్చుకొను మార్గమును చూడుము.

5. చాలా మట్టుకు ఆహార పదార్థముల వండవలెను. బజారులోకొన్న కూరలన్నియు ఉడక బెట్టవలెను. దోసకాయ పంటివి వేడి నీళ్లలో ముంచి తొక్క తీయవలెను. బజారులో కొన్న పండ్లు తినుటకు ముందు తొక్క తీయవలెను. పండు మీద వేడి నీరు పోసి తరువాత తొక్క దీసిన పండును శుభ్రముగా ఉన్నట్లు చెప్పవచ్చును.

బజారులో అమ్ము వుచ్చకాయ ముక్కలు, పండ్ల చీలికలు చాలావరకు అతిసారము విరోచనములకు జిగట విరోచనములకు కారణమగు చున్నవి.

6. ఇంటిలో ఒకరికి జిగట విరోచనములుగాని అతిసారముగాని యున్న మలము పారవేయుటకు ముందు రోగ క్రిముల నాశనము చేయవలెను. 48 వ

ప్రకరణములో యి పద్ధతి వివరింప బడినది. రోగి యుపయోగించిన గరిబెలు తువ్వెళ్లు మొదలగునవి యితరులుపయోగించ రాదు.

7. నోటిలో వ్రేళ్లు పెట్టుకొనవద్దు. వ్రేళ్లు చాలా అశుభ వస్తువుల ముట్టుకొనుటచే నోటిలో పెట్టుకొనిన అతిసార క్రిములు లోనికి బ్రవేశించును. ఎప్పుడు నాణెములుగాని యితర వస్తువులు లేవిగాని, (శుభ్రమైన ఆహార సానీయములు దప్ప) నోటిలో పెట్టుకొనరాదు.

8. విరోచనములు కొద్దిగా ప్రారంభము కాగానే నిశ్శబ్దముగా నుండి చికిత్స ప్రారంభింప వలెను. ఆహారము తగ్గించవలెను. ద్రవ ఆహారములు మాత్రమే తినవలెను. మొదటనే జాగ్రత్త దీసికొన్న రోగము తీవ్రముగాకుండా ఆవుచేయ వచ్చును.

గమనింపు: నల్భా వర్గపు మందులు వాడినపుడు ఎక్కువగా నీరు త్రాగుట మరచిపోకూడదు. ఇది అత్యవసరము. లేకుంటే మూత్రవిషములకు హాని సంభవించ వచ్చును.

కీటకములచే వ్యాపింపజేయుబడు వ్యాధులు

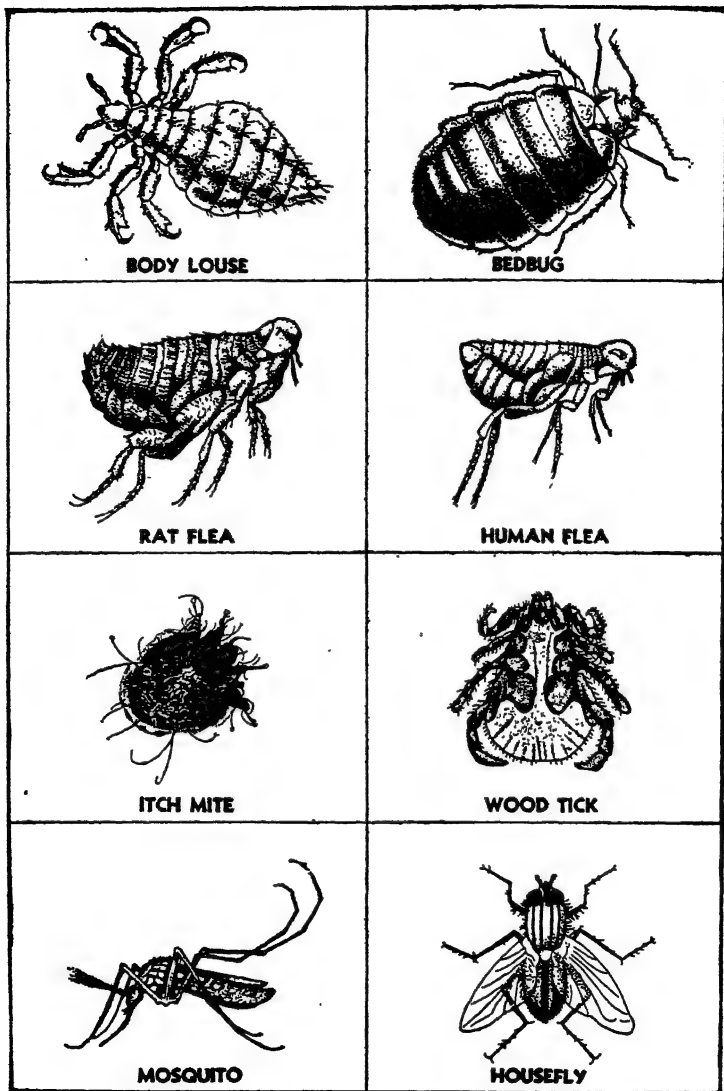
విషజ్వరము Typhus Fever

బుందిఖానా జ్వరము, ఓడజ్వరము, కాటకపు జ్వరము అను పేర్లతో కూడా విషజ్వరము పిలువబడు చున్నది. ఈ పేర్లనుబట్టి విషజ్వరము యొక్క నైజము ఎట్టిదో తెలియగలదు: అనగా సంపూర్ణమైన ఆహారపోషణగల వారికి అశుభమైనట్టి ప్రదేశములలో క్రిక్కిరినియుండు వారిలో ఈ వ్యాధి కనుగొనబడగలదు. కరువుప్రదేశముల లోనిది ఉపవ్రవ కరమైనదిగా నుండును.

తలపేను చీరపేనుల వలన ఇది వ్యాపించబడు చున్నదని రుజువుపర్చబడినది. నల్లి వంటి మరితర కీటకముల వలన కూడా వ్యాపించబడ డానికి అవకాశమున్నది. విషజ్వరమునకు గురియైన రోగి యొక్క మలమూత్రములచే మైలపడిన భోజన పానీయములవ్వారా కూడా ఈ జ్వరము వ్యాపింప వచ్చును.

చిహ్నములు

దైవనజ్వరపీడుతుని గజచిన పేనుగాని, నల్లిగాని ఆరోగ్యవంతుని కజచిన యెడల, అతనికి పన్నెండు దినములలోపుననే ఈ జ్వరము తగులును. ఇది చలితో అసంభవమగును; తరువాత ఉష్ణము క్రమముగా పెచ్చి, చిత్త్రభవ కూడా కలుగ వచ్చును. కండ్లు ఎరుపెక్కినీరు కాదును. నాలుగవ రోజుకే జ్వరము 104 నుండి 106 డిగ్రీల వరకు పెరగవచ్చును. తరువాత నాలుగు దినముల వరకు ఉదయపువేళలలో తక్కువ జ్వరము వచ్చును, కాని సాయంకాలము 103 లేక 104 డిగ్రీలకు తగ్గదు. సాధారణముగా పదునాలుగవ దినము అకస్మాత్తుగా జ్వరము తగ్గిపోవును. ఆతిగా చెమట పట్టును.



మొదటి వరుస, వైసంధి క్రిందికి: పేను, ఎలుక పేను, గజ్జి పురుగు, దోమ.
రెండవ వరుస: నల్లి, చీరపేను, గోమూర, ఈగ.

వ్యాధి సోకిన మూడవ లేక నాలుగవ దినమున స్ఫోటము (eruption) శరీరమంతట బయలు దేరును. భుజములమీదను, మోచేతుల దిగువను ఎక్కువగా గమనింప నగును. ఆరంభములో నివి పొంగును పొలియుండును. తరువాత వీటి మధ్యభాగమున నీలపు చుక్క కనబడును.

చికిత్స

ఈ వ్యాధిని స్వస్థతపర్చుటకాని, కాలపు పరిమాణమును తగ్గించుటకాని మందులు చేరుజాలవు. టైఫాయిడ్ జ్వరముకు (22 వ అధ్యాయము) ఉపయోగించిన చికిత్సయే దీనికి మంచి పేలైనది. రోగి పండుకొని యుండవలెను. పడక ఇంటి వెలపల, వసారాలోనే, మరియొక చోటనో ఉండుట క్షేమము. పొంగించిన నీటిని ధారాకముగా ఇచ్చుచుండ వలెను; పండ్లరసముకూడా. పరి జావలు, గ్రుడ్లు, నూపులు, కష్టప్తు, టోప్టుచేసిన బ్రెడ్, కాచిన పాలు ఈ రోగికి ఆహారము.

ఈ రోగము రాకుండా జేయుట

శుభ్రమైన ఇంట్లో నివసించుచు, శుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించువారికి ఈ వ్యాధి సోకడానికి అవకాశము లేదు; ఎంచుచేతననగా వారి తలలోగాని, వస్త్రములలోగాని పేలు ఉండవు; వారి పడకలలో నల్లులుండవు.

పొరుగింట విషజ్వరము ఉన్నట్టు తెలిసినపుడు ఈ కీటకములు కుట్టకుండా జాగ్రత్తపడవలెను. వారి పరువులమీద కూర్చొనుటగాని, వారు ధరించి విడిచిన వస్త్రములను ధరించుటకాని తగదు.

రోగియొక్క చికిత్స విధానములో పడకలను బట్టలను శుభ్రపర్చుట ఒక ముఖ్యభాగమై యున్నది. రోగి వ్యాధినుండి స్వస్థపరచబడిన తరువాత పరువులను వస్త్రములను వేడినీటిలో శుభ్రపర్చవలెను.

డెంగే జ్వరము వేగ్ల (బొబ్బవ్యాధి లేక మహావ్వారి)

డెంగే జ్వరమును దోమలు వ్యాపింపజేయును. డెంగే విషమును కలిగి యున్న దోమలు కుట్టిన మూడు మొదలు ఆరు రోజులలో రోగము విజృంభించును. రోగము సామాన్యముగా హఠాత్తుగా వచ్చును. మొదట చలిగానుండి

తరువాత ఆవయవములలోగాని నడుములోగాని తలలోగాని తీవ్రమైన నొప్పి వచ్చును. తల బద్దలగు తలనొప్పి మాడుపట్టున కండ్ల వెనుక యొల్లప్పుడు ఉండును. కండ్లు యెఱ్ఱనై నీరు కారును. జ్వరవేడి 103 మొదలు 105 డిగ్రీల వరకు హెచ్చును. ఆకలి యుండదు. వికారము తలనొప్పి కూడా ఉండవచ్చును. చిన్న పిల్లలకునుంధి కాళ్లు చేతులు తన్నుకొనుట యుండును. మూడవ దినమున శరీరవేడి తగ్గి పూర్తిగా చెమట పట్టును. మూత మధికముగా నగును. ఒక్కొక్కప్పుడు దారుణమైన అతిసారముకూడా బయలుపెరును. ఇదైన తరువాత ఒకటి రెండు రోజులలో నెమ్మదిగా నుండి నొప్పి తిరిగి ప్రారంభమై జ్వరవేడి హెచ్చును. చేతులమీదగాని కాళ్లమీదగాని ఒడలిమీదగాని వుండు బయలుపెరును. రెండవసారి హెచ్చిన వేడి సామాన్యముగా కొద్దికాలము మాత్రముండి మామూలు వెచ్చదన ములోనికి దిగును.

చికిత్స

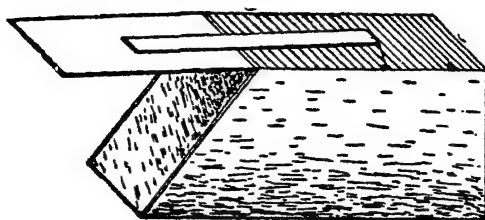
రోగి నెల్లప్పుడు పక్కమీదనే యుంచి రోగిని దోమలు కుట్టి రోగము వ్యాప్తి చేయుకుండా రాత్రింబగళ్లు మంచమునకు దోమతెర వేయవలెను. బియ్యపు జావ, ఉడికిన కోడి గ్రుడ్లు, పండ్లు మాత్రమే ఆహారముగా నీయవలెను. మొట్టమొదట అమువగాని యెప్పమీ ఉప్పుగాని యీయవలెను. తల నొప్పి పొవుటకు మంచు గడ్డగాని చల్లని తడిగుత్తలుగాని తలకు కట్టవలెను. రోగికి చల్లని కాగ బెట్టిన నీళ్లు, పండ్లరసములు, లెమనెట్ ఇవి త్రాగుటకు యీయవలెను. నొప్పిగా నున్న స్థలమునకు కాపడములు పెట్టవలెను.

రోగము రాకుండా చేసికొనుటకు దోమలు కుట్టకుండా జూచుకొనవలెను. మంచము మీద దోమతెర వేసికొన వలెను. ప్రయాణము చేయునపుడు దోమతెర కూడా దీసికొని పోవలెను.

మహమ్మారి లేక బొబ్బవ్యాధి

స్థేగును నల్లచేపనియు బొబ్బ వ్యాధియనియు కూడా అందురు. ఇది స్థేగు పురుగు మూలమున వచ్చుచున్నది. స్థేగు పురుగు ఎలుకలలో ప్రవేశించి పురుగులను పెంచును. అవి ఎలుకల నుండి మనుష్యులకు మిడినల్లలవ్వారా వచ్చును.

మనుష్యులను వీడించు వ్యాధులలో స్థేగు చాలా దారుణమైనది. అది ఒక ప్రాంతములలో ప్రవేశించినపుడు అక్కడ ప్రజలను వేలకొలది మందిని చంపును.



పల్లెటూరి ఎలుకల బోను

లక్షణములు

ప్లేగు వురుగులు శరీరములో ప్రవేశించిన తరువాత వెంటనే మూడు రోజులలో వృద్ధిపొందును. రోగ ప్రారంభము హఠాత్తుగా చలిత ప్రారంభమై తక్షణము శారీరవేడి 103, 104 డిగ్రీలవరకు హెచ్చును. తలనొప్పి, నడుములోను, అవయవములలోను నొప్పి, వాంతులు, విరోచనములు కూడా నుండును. కొన్ని గంటల కాలములో కండ్లు యెఱ్ఱపడును. ముఖవర్షస్సు భయమును ఆత్మతను ప్రకటించును. శరీరవేడి 107 డిగ్రీల వరకు త్వరగా పెరుగ వచ్చును. అట్లు పెరిగిన రోగి త్వరలో చనిపోవును.

రోగము అంత తీవ్రమైనది కానియెడల జ్వరము 104 డిగ్రీలుండును. బొబ్బలు చిన్నవి పెచ్చవి చుక్కలలోను మెడమీదను గజ్జలలోను బయలు దేరును. అవి చాలా బాధకరముగా నుండును. రోగము కొన్ని రోజులు గడచిన తర్వాత రోగికి క్రమ క్రమముగా నీరసమువచ్చి నంధించును.

రోగము ప్రారంభమైన కొన్ని గంటలలో రోగి మృతిచెంద వచ్చును. ఈ రోగమునల్ల శరీరముమీద నల్లటి మచ్చలు పడును. అట్టి సంకర్షణములలో రోగి రెండు దినములలో తప్పక చనిపోవును. మరియొక రకములో రోగము తీవ్రత తిత్తులతో ప్రాముఖ్యము వహించును. దీనిని న్యూమోనిక్ ప్లేగు అందురు. ఈ రోగము వచ్చినవారు రెండు మూడు రోజులలో చనిపోవుదురు.

చికిత్స

ప్లేగు రాగానే ఆరోగ్యాధికారికి తెలుప వలెను ప్లేగు రోగికి సమర్థుడగు వైద్యుడు నికిత్తు చేయవలెను.

రోగిని పక్కమీదనే యుంచవలెను. రోగి గది తలుపులు తెరచి యుంచవలెను. రోగికి కావలసినంత చల్లని నీరు త్రాగుట కీయవలెను. జ్వరము తగ్గుటకు 22 వ ప్రకరణములో వివరించిన చల్లనీటి స్పంజిత శరీరము తుడుచు పద్ధతి చూడవలెను. తలమీద తడిపిన తడిగుడ్డలుంచుము. ఈ గుడ్డలు తరుచుగా తుడువవలెను. వారికి చారు జావా ఉడికిన కోడి గ్రుడ్లు అహారముగా నీయవలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము).

రాకుండ చేయుట

ఉష్ణోగ్రస్తులు తదితరులు ఒక జిల్లాలో స్థేగు వచ్చిన ఆ జిల్లానందున్న ఎలుకలన్నింటిని చంపునట్లు చూడవలెను. చాలా రోజుల నుండి మనుష్యునికంటె ఎలుకకు త్వరగా స్థేగు అంటుకొనునని తెలియును ఎలుకకు వచ్చినప్పుడు దాని శరీరము మీదనుండి దానిని కరచిన మిడినల్లులు దానిని విడిచి మనుష్యుని దేహముమీదకు వచ్చును. మిడినల్లులు స్థేగు ఎలుకలను కరచి స్థేగు క్రిములు తమ శరీరములోనికి దీసికొని అవి మనుష్యుని కరచినప్పుడు స్థేగు క్రిములు వాని శరీరములో బ్రవేశించి స్థేగు కలుగజేయును.

స్థేగుకు విరుగుడగు పదార్థ మొకటి టీకాలు వేతురు. ఈ టీకాలు వేసిన వారికి వేయని వారికంటె రోగము తగులుట అరుదు. అంతగా టీకాలు వేసిన వారికి స్థేగు వచ్చినను వెయినివారికి వచ్చిన వారిలో కంటె చావు తక్కువగా నుండును. ఒక సంఘములోని పిన్న పెద్దలందరు స్థేగు టీకాలు వేయించుకొనవలెను.

స్థేగు ఒక సంఘములో ప్రవేశింపగానే మనుష్యులకు రోగము వచ్చుటకు పూర్వము ఎలుకలు చచ్చును. ఎప్పుడైనను ఇంటిలోగాని వెలుపల గాని చచ్చిన ఎలుకలు కనబడినప్పుడది చులకనగా చూడరాదు. ఈ సంగతి అరోగ్యాధికారికి తెలియజేయవలెను. అరోగ్యాధికారి వచ్చువరకు ఎలుకనుంచవలెను. ఎలుకను చేతితో తీయవద్దు. ఎలుకను తీయుటకు ముందు దానిమీద కార్పాలిక్ అనిడ్ గాని ఉడుకు నీళ్లుగాని దానిపై చల్లవలెను. డిడిటి పొడరు కూడా.

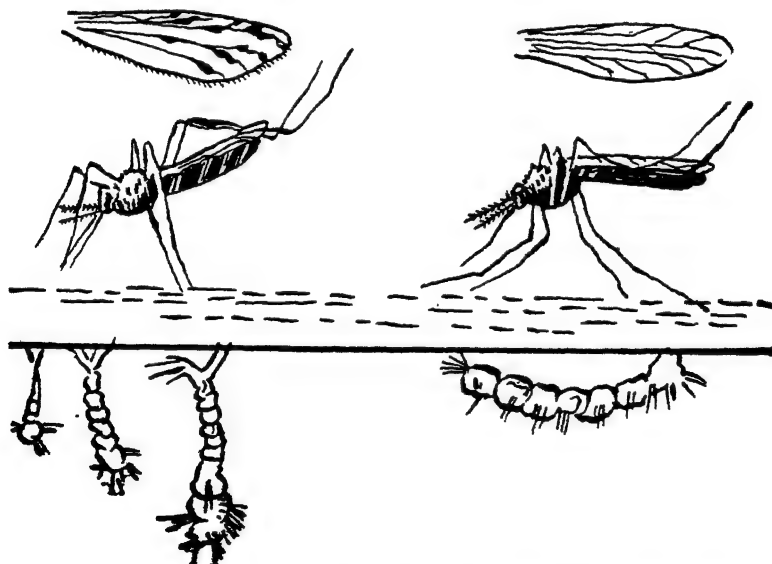
స్థేగు పురుగులుకల మిడినల్లులు కరవకుండా చేసికొనుటకు స్థేగు రోగులున్న తావులకు బోకుండా నుండవలెను.

ఇంటిలో ఈగలు లేకుండా వేయుటకు కిరననాయిలుగాని ముడి బొగ్గునూనె

గాని, జేస్ ద్రావకముగాని, ఫినాయిల్ గాని ఇంటిలో నేలమీద చల్లవలెను. ఈ చమురు గొడల ప్రక్కలలోను మూలలలోను శ్రమదీసికొని చల్లవలెను. పట్టికి పొడి నేలమీద చల్లిన మిడినట్లులు రాకుండును.

మలేరియా-చలి జ్వరము

హిందూదేశములో చలిజ్వరము సామాన్యమైన రోగము. ఇది ప్రతి వత్సరము వేలకొలది ప్రజలను తన పట్టి బెట్టుకొనును. మలేరియా అతి నులభముగా రాకుండా జేసికొన గల్గిన రోగము. ఏలయనిన శాస్త్రవేత్తలు చలి జ్వరము దోమ మూలమున కలుగుచున్నదని నిశ్చయము జేసిరి. దోమ చలి జ్వరముతో బాధపడు చున్న వారిని కరిచి యీ విషము తీసికొని మరియొకనిని కరిచిన వాని శరీరములో చలిజ్వరపు క్రిములను ప్రవేశపెట్టును.



ఎడమ ప్రక్క:- మలేరియా దోమయు దాని పురుగులను మరి దోమ రెక్కయును వైన జాపబడినది.

కుడిప్రక్క:- సాధారణమైన దోమయును దాని పురుగులను మరి దాని రెక్క రూపమును వైన జాపబడి యున్నది.

చలిజ్వరము రోగి రక్తములో పెరుగు చలిజ్వరపు క్రిముల మూలమున వచ్చును. దోమ చలి జ్వరమున్న వానిని కరిచి వాని రక్తమును పీల్చును. ఈ రక్తములో చలి జ్వరపు క్రిములుండును. ఈ దోమ కొన్ని రోజులలో మరియొకని కరిచి వాని రక్తములోని కొన్ని చలి జ్వరపు క్రిముల నెక్కించును. త్వరలోనే వారికి చలి జ్వరము ప్రారంభించును.

అన్ని దోమలు చలి జ్వరపు పురుగులను కలిగి యుండవు. ఈ పురుగులను దీనికొనిపోవు రక్తమును వాని యాకారమును బట్టి, దేనిమిదనైనను వ్రాలినపుడు దాని చేష్టలను బట్టి దెలిసికొన వచ్చును. పటము మామూలు దోమకు, చలి జ్వరక్రిములను దీనికొనిపోవు దోమకు గల భేదమును స్పష్టముగా జూపుచున్నది.

మలేరియా దీనికొనిపోవు తక్కిన వాటియంతటి సామాన్యముగా కనపడునది కాకపోయినను అది తక్కిన దోమలుండు స్థలములలో నుండునని జిప్సటకేమియు నందేహము లేదు.

చలి జ్వర వ్యావకము నిరోధించు టెట్లు?

మలేరియా వ్యాపింప కుండా జేయవలెనని దోమలను నాశనముజేయ జేయవలెను. ఇది చేయుటకు మంచి పద్ధతి, నవి కనబడకుండా జేయుటే. దోమలు నీటిలోనే ఒడ్డలను కనగలవు. అడ దోమ చెరువులలోగాని, పరి పాలలలోగాని, గుంటలలోగాని, చేపలలోగాని, నీరున్న మరి యొక్కడనైనగాని నీటిపైని గ్రుడ్లు పెట్టును. గ్రుడ్లు రెండు మూడు దినములలో నన్నని పురుగులవలె నగును. చెరువులలో కనబడు యీ పురుగులు దోమలుగా మారునని ప్రతివారును తెలిసికొన వలెను.

దోమలు పుట్టకుండా జేయుటకు చెరువులలోని గుంటలలోని నీరు పొగట్టవలెను. దోమలు ప్రవహించుచున్న నీటిలో కనబడవు. మురుగు కాల్వలు త్రవ్విన కాలువలు యింకా లోతుగా త్రవ్వ వాటిగట్లు నిటాలుగు నుండునట్లు జేయవలెను. గట్లపై గడ్డిమొక్కలు పెరుగనియ రాదు. చాలా స్థలములందు వర్షకాలములలో నీరంతయు పొగట్టుటకు సాధ్యముకాదు. అందుచే గుంటలలోను, చెరువులలోను నీరు నిలుచుట నహజము. ఒక చెరువులోని నీరు పొగట్టుటకు సాధ్యముకాని యెడల దానిలో కొన్ని చేపలను వేయుము. బాతులను పెంచుము. విలయనిన చేపలు బాతులు చిన్న పిల్లల దోమలను తినును. దాని వలన దోమలు

వృద్ధి కానేరవు. గుంటలు మొదలగు వాటిలో దోమలు గుడ్లు పెట్టకుండా జేయుటకు పీటిమీద కిరసనాయిలు చల్లవలెను. చమురు నీటిపైని ప్రాకి ఒక పారగా నేర్పడి నీటిలోనున్న దోమ పిల్లలకు గాలి రాకుండా జేయును. ఈ విధముగా చేసిన నవి త్వరగా చనిపోవును. దీనికి చాలా చమురు అవసరము. పెద్దపీసాకు పెద్ద గరిబెడు బొగ్గు చమురు చాలును. యిరువది అడుగుల పొడవు యిరువది యడుగుల వెడల్పుగల గుంటకు పెద్ద గ్లాసెడు బొగ్గునూనె చాలును. పర్లము ప్రతి దినముగాని రెండు రోజుల కొకసారిగాని పడిన గుంటమీద వారమునకొకసారి చమురు పోయవలెను.

దోమలు అవి వృద్ధిన చోనుండి చాలా దూరము యొగిరి పోవును. ఈ కారణముచే ఒకడు తన యింటిలోకి దోమలు రాకుండా జోసికొనుటకు యింటికి 200 అడుగుల దూరములోనున్న గుంటలోను గోతులలోను యున్న నీటిమీద చమురు చల్లవలెను. పాత పెసములలోను, నీటి జాడీలలోను, వెదురు మొదళ్లలోను నీరు నిలువకుండా జేయవలెను. చూరుక్రింద మురుగు కాల్వయున్న దానిని కొద్దివారముల కొకసారి దానిలో నీరు చేరకుండా శుభ్రపరచుచుండవలెను.

పిన్న పెద్దలకు చలి జ్వరమురాకుండా జేసికొనుటకు మరియొక పద్ధతి యేమనగా, వారు ప్రతిరాత్రి దోమతెర క్రింద పరుండవలెను. చలి జ్వరపు దోమలు పగటిగెళ్ తిరగవు.

అవి సామాన్యముగా సూర్యహస్త మయమైన తరువాత కరుచును. దోమతెర బహు నన్నముగా నుండవలెను. దోమలు తొలల బ్రవేశింప కుండుటకుగాను దోమ తెరయొక్క కొనలు పరుపు క్రిందకు త్రోయవలెను. దోమ తెర ప్రతి రాత్రి యును ఉపయోగింపవలెను. ప్రయాణము చేయునపుడు దోమ తెర కూడా దీని కొనిపోయి రాత్రిబంధు ఉపయోగింప వలెను. చిడ్డల మంచములకు కూడా దోమతెర లుండవలెను.

చిహ్నములు

చలి జ్వర లక్షణము లందరికిని దెలిసిపవియే. చలి వచ్చిన తరువాత జ్వరము, చెమట, తలనొప్పి వచ్చును. చలికి పూర్వము రోగికి నీరసముగా నుండును. తలనొప్పి, ఒళ్లు తిరుగు, డోకులుకూడా యుంపవచ్చును. పిల్లలకు

వచ్చినపుడు కాళ్లు చేతులు తన్నుకొనుట కూడా యుండవచ్చును. చలి వచ్చిన తర్వాత జ్వరము 103, 104 డిగ్రీలవరకు వుండును. జ్వరము రెండు మూడు గంటలుండును, అప్పుడు రోగి చెమట పట్టును, తరువాత జ్వరము తగ్గును. చలి జ్వరము ప్రతి దినము లేదా రోజు విడిచి రోజుకాని లేదా రెండు దినములకొక సారిగాని వచ్చును. మరి యీ చలి జ్వరము వారమునకు ఒకటి రెండుసార్లుగాని నెలకొకటి రెండు సార్లుగాని నియమములేకుండా వచ్చును.

చాలా రకముల చలి జ్వరములున్నవి. కొందరు చలి జ్వర రోగులకు బైస్థాయిన్ జ్వర లక్షణములవంటి లక్షణము లుండవచ్చును. కొందరికి విపరీత మైన తలనొప్పి ముఖ్యమైన లక్షణములుగా నుండవచ్చును. పిల్లలలో నొకప్పుడు విరోచనములు, చిక్కిపోవుట, చలి జ్వర లక్షణములుగా నుండవచ్చును.

చికిత్స

చలి జ్వరమునకు క్వైనా మంచి గుణమిచ్చును. చలి నియమిత కాలము లలో రోజు విడిచి రోజు గాని రెండురోజుల కొకసారి గాని వచ్చు నందర్భవములలో క్వైనా యిచ్చుట మంచి విధానము. చలి వచ్చుటకు పూర్వపు రాత్రి ఆముదము గాని మెగ్నీషియం నల్ ఫేటుగాని యివ్వవలెను. చలి సాయంత్రము మూడు గంటలకు వచ్చునని తెలిసికప్పుడు ఉదయము తొమ్మిది గంటలకే 15 గింజ ప్రమాణము క్వైనా తీసికొనవలెను. మరల చలివచ్చుటకు అరు గంటలకు పూర్వము 15 గింజల ప్రమాణము క్వైనా తీసికొనవలెను చలి జ్వరముయొక్క మోతాదుతో తగ్గినట్లు కనబడవచ్చును గాని అట్లు నమ్మి క్వైనా తీసికొనుట మానవద్దు. ఇట్లు జేసిన చలి జ్వరము కొన్ని వారములుగాక పూర్వమే తిరిగి కనబడును. శరీరములోనున్న చలి జ్వర క్రిములన్నియు నాశనమగుటకు క్వైనా చాలా మోతాదులు తీసికొన వలెను.

చలి నియమిత కాలములలో రానియెడల వుదయపు భోజనమైన తరువాత 10 గింజల యెత్తు, రాత్రి భోజనమైన తరువాత పది గింజల యెత్తు క్వైనా తీసికొన వలయును. వారము లేక పది రోజులు దినమునకు రెండు సార్లు పది గింజలయెత్తు మోతాదుతో తీసికొన వలయును. తరువాత రెండు మూడు వారములు దినమునకు రెండు లేక అయిదు గింజల యెత్తు మోతాదులు తీసికొన వలయును.

చలి జ్వరముచే బాధపడుచున్న పనిపిల్లలకు క్రైస్తవా దినమున కైదు సార్లు ఒక గింజయెత్తు మోతాదులు యివ్వవలెను. విడాది లేక మూడేండ్లు వాచిన పిల్లలకు ఒకటి రెండు గింజల యెత్తు మోతాదు లైదు సార్లు యివ్వవలెను. మూడు లేక పదియేండ్ల పిల్లలకు రెండు లేక మూడు గింజల యెత్తు మోతాదులు దినమునకు అయిదుసార్లు యివ్వవలెను.

ఆరేండ్లు వయస్సు గల పిల్లవానికి రోగము లేకుండా జేయుటకు దినమునకు రెండు గింజల యెత్తు క్రైస్తవా యివ్వవచ్చును. కాని క్రైస్తవా ప్రతి దినము దీర్ఘకాలము దీనికొనుటకు మంచిది కాదు. ఏలయనిన అది ఆరోగ్యమునకు హాని చేయును.

కాల అజార్ (Kala Azar)

కాల అజార్ అను జబ్బు 'లీష్మన్ డోనోవని' క్రిములు (Leishman-Donovani parasite) శరీరమునందు విషము క్రమ్మునట్లు చేయుటవ్వారా కలుగు చున్నది. దీని లక్షణములు: జ్వరము యొక దినమున ఏ సమయమునకు వచ్చునో ఆ సమయమునకు రాక పేరు కాలమునందు వచ్చును. శరీర బరువు తగ్గుచుండును బలము తగ్గుచుండును, స్నేహము పెద్దదగు చుండును. రక్తమునందు మార్పులు కలుగుచుండును.

ఈ జబ్బును చలిజ్వరమని తలంచెదరు. డాక్టర్లు కూడా యిట్టి పొరబాటులను జరిగించు చున్నారు. ఈ రెండు జబ్బులు యొకదాని కొకటి కొన్ని విషయములందు సోలియున్నవి. కాన కాల అజార్ అను జబ్బు చలి జ్వరమని యెంచుచున్నారు. ఈ తప్పును నవరించుకొనుట అన్ని సమయములందు సులభముకాదు. ఈ రెండు జబ్బుల వలన రోగుల స్నేహములు పెద్దవగును. ఈ రెంటి వలన రోగులకు రక్తము తగ్గును. ఈ రెండు ఒక రోగికే సంభవించ వచ్చును. కాల అజార్ అను జబ్బును మలేరియా యను జబ్బును యొకేవిధమైన క్రిముల వలన కలుగవు. చలి జ్వరపు పురుగులు మానవుల శరీరమందు యేవిధముగా ప్రవేశించునో తెలిసికొని యున్నప్పటికిని కాల అజార్ క్రిములు మానవశరీరము నందేవిధముగా ప్రవేశించు చున్నవో తెలిసికొనుటకు యసాధ్యము. కాని నల్లలు మన శరీరమును యే స్థలమునందు కుట్టుచున్నవో ఆ స్థలము గూడా ఈ కాల అజార్ (పురుగులు) శరీరములోనికి ప్రవేశించుచున్నవని కొందరందురు. కాని

గొప్ప డాక్టర్లు కాల ఆజార్ వురుగులు మన శరీరమునందు పై జెప్పిన విధముగా ప్రవేశించుటలేదని చెప్పుచున్నారు. కాల ఆజార్ వురుగులు దోమకాటు ద్వారా శరీరమునందు ప్రవేశించు చున్నవని తత్కాలమందున్న డాక్టర్లు నమ్ముచున్నారు.

లక్షణములు

రోగి స్థానము పెద్దదైనదని డాక్టర్లు కని పెట్టెవరు పెద్దవైనట్లు రోగియు తెలిసికొనును. ఇది పెరుగుట మొదలు పెట్టిన సమయమునుండి మొదటి నెల చివరన ప్రక్కటెముకల దిగువభాగము క్రింద ఉన్నట్లుగా యుండును. ఇది క్రమ క్రమముగా పెరుగుచుండును. మూడు మాసములు జరిగిన ఏమ్యుట యిది బొడ్డుకు ప్రక్కటెముకలకు మధ్యయన్న స్థలమువరకు పెరుగును. ఆరు మాసములైన తరువాత యిది పెరిగి బొడ్డువరకుండును. ఈ జబ్బు భారముగాయున్న వారికి స్థానము మరింతెక్కువగా పెరిగి వ్యాపించి మూడుమాసముల చివరనే బొడ్డువరకు దిగబడును. ఈ వ్యాధిగల రోగులకందరికి స్థానము మృదువుగా యుండదుగాని కొందరికే స్థానము మృదువుగా యుండును. ఈ రోగులలో కొందరికి యీ స్థానము క్రిందికి పెరుగుటకు బదులుగా, వెనుకముఖముగా పెరుగును. ఇట్టి రోగులు పెరుగుచున్న తమ స్థానమును స్పర్శము చేయలేరు. కాని వైద్యుని పరీక్షవలన స్థానము పెరుగుచున్నదని రోగి తెలిసికొనగలడు.

శరీరమునున్న బలము బరువు క్రమక్రమముగా తగ్గును. రోగము హెచ్చిన కొలది బరువు బలము తగ్గుచున్నట్లు రోగియే తెలిసికొనును. ఈ రోగము యెక్కువగా యున్నయెడల యెక్కువ బరువు తగ్గును; తక్కువగా యున్నయెడల తక్కువ బరువు తగ్గును.

జ్వరము

సన్నిపాత జ్వరమును, చలిజ్వరమును పోలియుండును. కొంతమందికి యీ జ్వరము వచ్చినపుడు యిది చలిజ్వరమును పోలియుండును. మరి కొందరికి యీ జ్వరము వచ్చినపుడు సన్నిపాత జ్వరమునైనను చలి జ్వరమునైనను పోలి యుండదు. ప్రారంభమందు యీ జ్వరము యెక్కువగా యుండదు కాని 24 గంటలలో రెండుసార్లు తగ్గును. జ్వరమును కొలిచిన యెడల యీ సంగతి విశదమగును.

రక్తమునందు కలుగు మార్పులు

ఇట్టి రోగులకు రక్తము నందున్న తెల్లకణములు తగ్గును. ఆరోగ్యముగల ప్రతి వురుసునికిని స్త్రీకిని 7500 తెల్లకణములుండ వలయును. కాని యీ జబ్బుగల రోగుల రక్తమునందు కణములను లెక్కింపగా, ప్రతి రోగికుండు కణములు నగటున 4000 చాచావుగా యుండును; ఇంకను తక్కువగా యుండును. ఇంతేగాక ఇట్టి రోగుల రక్తమునందు యొట్లకణములు తక్కువగా యుండును. చలి జ్వరపు రోగుల కెన్ని యొట్ల కణములు తగ్గునో అన్ని యొట్ల కణములు కాల అజారే రోగులకు తగ్గవు. ఇందువలన మెలెరియా రోగులకు కాలఅజారే రోగులకంటె ఎక్కువగా పోషింపవచ్చును.

ఇంకను యీ జబ్బుకు కొన్ని చిహ్నములున్నవి. ఈ చిహ్నములు చాలా ముఖ్యము. ఈ జబ్బుగల రోగులకు చిగుళ్ల నుండియు, ముక్కు నుండియు రక్తము కారును. ఈ రోగుల రక్తమునకు కరుడు కట్టు శక్తిలేదు. రక్తమునందు ఉండవలసినన్ని యొట్ల కణములుండవు. యొట్ల కణములు తక్కువగా యుండును. ఇట్టి రోగుల వెంట్రుకలకు నూనె శరీరము నుండి సవలము చేయబడుదు. అందు వలన వారి వెంట్రుకలు నూనెలేనివై యెండిపోయినట్లుగా కనబడును. ఇట్టి రోగులకు దగ్గు యుండును. వీరి నొనట, కణతలు నష్టపడుచు.

చిహ్నములబట్టి రోగములు తెలిసి కొనుట

పై నుపహరింపబడిన లక్షణములవలన అనగా తగ్గుచున్న బరువు బలము వలన, రక్తమునందు కలుగుచున్న మార్పువలన, జ్వరమువలన, రక్త పరీక్ష వలన రోగమును తెలిసికొన వచ్చును. రక్తపు సీరు (Serum) ను పరీక్షించ వలసినది ఈ పరీక్ష వలన క్రిములను కనుగొన గలవు. రక్త పరీక్షవలన కొంత మంది రోగులలో పరాన్నభుక్తులను కనుగొన లేము. ఇట్టి సందర్భమునందు రోగియొక్క స్థైర్యమునకు రంధ్రము పొడిచి పరీక్ష చేసినయెడల రోగము తెలియును.

ఈ రోగమునకు మందు వాడకపోయిన యెడల రోగము కుదర్చబడదు రోగము యెక్కువగును. రోగికి యింకొక జబ్బుకూడావచ్చి తొందరగా చనిపోవును ఈ వ్యాధిగల రోగి ప్రారంభస్థితిమందే మందును వుచ్చుకొన్న యెడల రుగ్మత కుదురవచ్చును. కాని రోగము బయల్పడేరి చాలాకాలము గడచిన ఏమట్ల రోగి మందును వుచ్చుకొన్న యెడల జబ్బు నివారణమగుట యసాధ్యము

చికిత్స

పరీక్షచేసి రోగమును గనుగొన్న పిమ్మట మందును వాడవలెను, మోచేతి లోనున్న సిర (Vein) లోనికి నూదిద్వారా 'టార్ టార్ యొమెటిక్' అను మందు నెక్కించవలయును. యీ మందు వైద్యుడుగాని తర్జీతుపాండిన నేర్పరి గాని రోగికివ్వ వచ్చును. మందెంత యివ్వవలెనే వైద్యునికి తెలియునుగాన దానివిషయము వివరించనవసరములేదు.

మలేరియాకు నాలుగవ చికిత్స కామోక్విన్. పెద్ద వారికి మూడు మాత్రలు ఒక మోతాదుగా పుచ్చుకుంటే చాల నయము కాగలదు. చిన్న పిల్లలకు తక్కువ మోతాదులో ఈ మందు వాడబడవలెను. మలేరియాకు ఇదే ఆధునిక చికిత్స.

కాల అజార్ (Kala Azar) అను జబ్బుతో వచ్చు వ్యాధులు

రోగము నెదురించుకత్తి యీ వ్యాధిగల రోగుల శరీరమునందు తక్కువగా నుండును. కాన యీ రోగులకు కొన్ని పర్యాయములు నన్నిపాత జ్వరము, జిగటి పిరోచనము, క్షయ, ఊపిరితిత్తు జ్వరము వచ్చును. యీ రోగులకు కొన్ని పర్యాయములు ఊపిరితిత్తుల జ్వరము ప్రాప్తించి నపుడు చాలా మంది మరణించెదరు. అతిసారమో, జిగటి పిరోచనమో, నోటియందు పేహుకురుపోయిట్టి రోగులకు కలుగుచుండును. పండ్ల చిగుళ్లనుండియు ముక్కులోనుండియు రక్తము కారుచుండును. ఈ వ్యాధివిషయము వివరముగా తెలిసికొనుటకు (నేపియర్, మోర్ అను వీరిద్దరిచే రచియింపబడి, అక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీచే ముద్రించబడిన "కాల అజార్" అను చిన్న పుస్తకమును చదువుము)

పోషక రోగములు

ఉబ్బు (వాపు రోగము)

ఈ మధ్య కొంత కాలము క్రిందటి వరకు ఆసియా ఖండము నందనేక స్థలములలో నిది సామాన్యమైన వ్యాధి. రోగ లక్షణములు మనిషి మనిషికి భేదముగా నుండును. ఈ రోగమున్నవారిలో కొందరికి కాళ్లు చేతులలో నత్తువ తక్కువగా నుండును. పిక్కలమీదను పాదముల వెనుకను వేళ్ల చివరను యుండు చర్మము మొద్దుబారి యుండును. రోగి కాళ్లు నన్నగిల్లును. కాని పిక్క వెక్కితే రోగి బాధతో నెడ్డును. కాళ్లు నిస్సత్తువగుటచే రోగి వజ్రుగుచు నవచ్చును. కొంచెము సేపు నవచిన ఆయానము వచ్చును. గుండె బహుత్వరగా కొట్టుకొనును, ఉచ్ఛారణము తగ్గిపావును.

ఉబ్బరము అనగా శరీరములోని పెక్కు నరములకు బాధకలుగుట. ఈ వ్యాధియొక్క ఫలితము శరీరమునందు పెక్కు భాగములలో నొప్పి మూలమున తెలియును. రక్తనాళములే నరముల స్వాధీనములో నున్నవే అవి నిలుచుటచే వీని శక్తి తగ్గి ఆ రక్త నాళములలోనే కాదును. ఇది కాళ్లలోను, చేతులలోను మొండెములలోను వాపులు కలుగజేయును.

ఉబ్బరమునకు కారణములు

తెల్లని బియ్యము ముఖ్యాహారముగా నుండినవారిలోనే ఉబ్బరము ముఖ్యముగా నంభవించును. రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు బియ్యపు గింజ మొక్కలోపలి భాగమునకును పై భాగమునకును భేదమున్నటుల కనిపెట్టిరి. బియ్యము ఘోరుగు

పోటు వేసినపుడు పై తవుడు బొచ్చుచున్నది. ఈ పై చర్మమునగా ఊకాదు. ఇది పై పొర తీసిన తరువాత నుండు యెఱ్ఱ తవుడులో శరీరమునకు తగిన ఆహారము యిచ్చు పదార్థములు గలవు. బియ్యము మెరుగుపాటు వేసిన పై తవుడు పావును. ఈ తవుడులో నున్న పదార్థములు చిక్కుడు కాయలు మొదలగు వాటిలో గూడా గలవు. కావున, అన్నమును చేపలను దినునట్టివారు చిక్కుడు కాయలను మరి తర కూరగాయలను ఉపయోగించిన వాపు రోగము రాదు.

ఉబ్బరము రాకుండా జేయుటెట్లు?

పైన చెప్పిన దానిని బట్టి రోగము నెట్లు నిరోధింపవచ్చునో తెలియనగును. మెరుగుపాటు వేసిన బియ్యము తినుట మాని చేబియ్యము తినవలెను. ఈ దారుణ రోగమును జీవితపు ఖర్చు పెచ్చింప నక్కరలేకుండా నిరోధింప వచ్చును. చే బియ్యము తెల్ల బియ్యమువలెనే ఆకలి దీర్చును. బియ్యము మెరుగుపాటు వేయు దురలవాటు ప్రబలని యెడల గడిచిన వత్సరములో సంఘ వినాశకరముగా నున్న ఉబ్బరపు వ్యాధి లేకుండెడిది.

ఉబ్బు రోగమునకు కారణము తెలిసికొనిన ప్రతివారు తెల్లబియ్యము ఉపయోగించుటవల్ల కలిగే కీడులను గూర్చి ప్రజలను హెచ్చరించ వలెను. ముడి బియ్యము, మరబియ్యము కంటె అన్ని విషయములలో శ్రేష్టమైనవి గనుక ముడి బియ్యమునే తినుట కలవాటు చేసికొవాలి. కేవలము బియ్యము, చేపలే ఆహారముగా నుండక, వీటికి పప్పులు, గింజలు చేర్చడమత్యవసరమని మరచిపోరాదు.

చికిత్స

నరియైన ఆహారమే ఉబ్బురోగమునకు ఉత్తమ చికిత్స. తినగూడని వాటిని నిలిపి వేయుట మొదటి మెట్టు. ముడిబియ్యము, కూరగాయలు, ఫలములు, గింజలు, పప్పులు, మొదలగునవి ధారాళముగా ఉపయోగించ వలెను.

ఈ ఆహారమునకు తోడు విటమిన్ బి ఎక్కువగా ఉపయోగించ వలెను. యిహ్మ మూత్రాలు ఈ అవసరతను తీర్చగలవు. ఇవి ఒక్కొక్క పర్యాయము నాలుగు చొప్పున రోజుకు మూడు పర్యాయములు వాడవలెను. దీని బదులు విటమిన్ బి కాంప్లెంక్కు మూత్రాలు వాడవచ్చును.

జంతవులు మోయు వ్యాధులు

శరీరములో జీవింపగల పెక్కు రకముల క్రిములు గలవు. కొన్ని బహు హానిని మరి కొన్ని కొంచెము హానిని చేయును. ఈ ప్రకరణములో సాధారణపు క్రిముల నుగూర్చి చెప్పబడును.

వాన పాములు

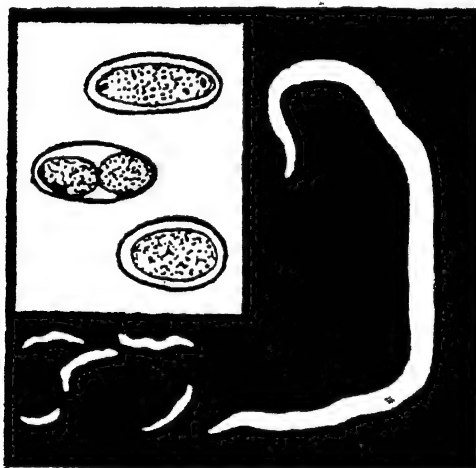
మన శరీరములో గుండ్రముగాను పొడుగుగాను వుండి రెండు చివరలను కొనలుదేరి యుండు పురుగులున్నవి. అవి సామాన్యముగా చిన్న పేగులలో నుండునవైనను అన్నకోశములోనికెక్క వచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడవి వాంతిలో వెళిపోవును లేక కంఠములోనికి ప్రాకవచ్చును. అవి గాలి గొట్టము (క్వానకోశము) లోనికిపోయి పిల్లలను చంపవచ్చును. బిడ్డకు పేగులలో కొంచెము క్రిమిలే యున్న యవి యెట్టి లక్షణములు చూపక పోవచ్చును. బిడ్డకు పాములున్నవని ఆకలి పోవుట, ఒళ్లు తిప్పు మొదలగు లక్షణముల వలన తెలిసికొన వచ్చును. అప్పు డప్పుడు బిడ్డకు కడుపులో నొప్పి వచ్చును. ముక్కు నలుపుకొనుట, పండ్లు కొరు కుట కూడా బిడ్డ కడుపులో పాములున్నవని సూచించును. వైద్యుడు బిడ్డయొక్క మలము నూత్ని దర్శినితో పరీక్షించి దానిలో నేలుగుపాములున్నచో లేవో చెప్పగలడు.

చికిత్స

ప్రేవులలోని క్రిములను నాశనపర్చడానికి హెట్రెజాన్ క్షేమకరమైన మందు. ఈ మందుతోనే దీనిని ఉపయోగించు పద్ధతులు కూడా ఇవ్వబడును.

మరియొక చికిత్స పద్ధతి యేదనగా:- చంటి బిడ్డకు మధ్యాహ్నము ఎప్పమే సార్ట్ పెట్టిన ఆ సాయంత్రమే (అర గ్రెయిను) వడ్ల గింజలో నగమెత్తు సేంటోనని

యివ్వవలెను. బిడ్డ సులభముగా దీనికొనుటకు సేంటినిన్ పంచదారతో కలిపి యివ్వవలెను. మరునటి ఉదయమున అర వడ్లగింజంత యెత్తును, అమధ్యాహ్నము మరియొక వడ్లగింజంత యెత్తున సేంటినిన్ నివ్వవలెను. సేంటినిన్ ఆఖరు మోతాదు ఇచ్చిన రెండు గంటలకు మరల ఎప్పమే సాల్ట్ ఈయవలెను. మందు వుచ్చుకొనుచున్న రెండు దినములు బిడ్డకు శాఖాహరము నీయరాదు. అన్నపు జావ, కోడి గ్రుడ్లు మాత్రమే యియవలెను. వెన్నగాని, నెయ్యిగాని, ఏ విధమైన నూనెగాని ఉపయోగించరాదు. ఆహారము పథ్యముగా యియకున్న పేగులోని క్రిములన్నియు చావవు. (పేగులోని పురుగులను చూడుము.)



పేగులలోని వశింతు క్రిములు

ప్రతి బిడ్డకు తరుచుగా పేగులలో పురుగులు బయలుదేరును గాన సంవత్సరమున కొకసారి సేంటినిన్ యియవలెను. నొప్పి, ఒడలు తిరుగుట లేకున్నను రెండు మూడు క్రిములు పేగులలోనున్న అవి ఆహారము జీర్ణము కానియవు. అందు మూలమున బిడ్డ ఆరోగ్యము చెడును. ఎదుగుట నిరోధింప బడును.

సేంటినిన్ విషమగుడచే చంటి బిడ్డలకు యొక్కవ మోతాదు లీయరాదు. సేంటినిన్ తీసికొను చున్నప్పుడు బిడ్డ మాత్రము పచ్చ బడవచ్చును. దృష్టికూడా పచ్చగా నుండవచ్చును. గాని యీ రెండును హానికరములు గావు. అవి త్వరలో మాయమగును.

వాన పాములు బయలుదేరకుండా చేయుటెట్లు?

కొందరు తలచునట్లు యేలుగుపాములు పిల్లల పేగులలో స్వభావికముగా బయలు దేరవు. వీటి గ్రుడ్లు ఆహార పానీయముల గుండా శరీరములో ప్రవేశించును. పేగులలోని క్రిములు లెక్కపెట్ట వీలుకానన్ని గ్రుడ్లను పెట్టును. ఇవి విరోచనములగుండా బయలుపడును. ఈ గ్రుడ్లు మలముతో నేలపై వ్యాపించి చెరువులలోను యేళ్లలోను శాఖాహారములపీద నుండును.

ఈ పురుగులు రాకుండా చేసికొనుటకు కాగబెట్టిన నీటినే త్రాగవలెను. సంతలలో కొన్న శాఖాహారములను తినుటకు ముందు ఉడకబెట్ట వలెను. పండ్లు తినుటకు ముందు వేడినీటిలో కడిగి తొక్క తీయవలెను.

కొన్ని రకములు పేగులలోని క్రిములు, కుక్క పేనులలోను, పిల్లి పేనులలోను వుండును. కుక్కగాని పిల్లిగాని బిడ్డల చేతులు నాకిన క్రిమి గ్రుడ్లు బిడ్డ నోటిలోనికి పోవును. కుక్కలను పిల్లలను ఇండ్లలోనికి రానియరాదు. అవి బిడ్డలను చేతులను నాకనీయరాదు.

కొంకిపురుగుల రోగము

కొన్ని తావులయందు పది మందిలో తొమ్మిండుగురికి నులి పురుగులుండును. ఇది సాధారణముగా వచ్చినట్టియు అతి సులభముగా నిరోధింప దగినట్టియు రోగము. వెనుక కొన్ని ప్రదేశములలో నుండువారు సోమరులనియు పనికిమాలిన వారనియు దలచెడివారు. కాని తరువాత పురుగుచే పీడింప బడుటచే వారు బలహీనులును పనులు చేయుటకు అనమర్థులైరని తెలిసికొన బడినది. రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుటకు ప్రయత్నము చేసిన తర్వాత అంతకు పూర్వము సోమరులనియు పనికిమాలిన వారనియు దలపడువారు శక్తి వంతులును పాటు పడేవారును అయిరి.

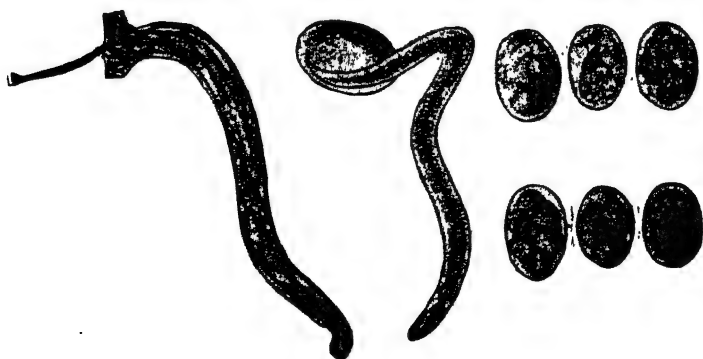
నులిపురుగు గుండ్రని తెల్లని చిన్న పురుగు. అది అంగుళములో మాడవ వంతు మొదలు నగము పొడుపును దారమంత అకృతయు గలది. మామూలు పేకదారము అరంగుళము ముక్కలుగా కత్తిరించిన ప్రతి ముక్కయు నులి పురుగువలె నుండును. ఇవి పెద్ద పిన్నల శరీరములో బ్రవేశించును. ఒక్కొక్క వ్యక్తి పది యిరువదికంటె హెచ్చుండవు. కాని ఒక నమయములో కొన్ని వేలుండును. అవి పేగులలోని పల్చని పొర నంటుకొనియుండి రక్తమును పీల్చును.

అవి రక్తమును పీల్చుటేగాక వుండు చేయును. వాటి నుండి యెల్లప్పుడు రక్తము ప్రవహించు చుండును. రక్తనష్టము నులిపురుగుచేయు విషమును మనుష్యుని బలహీనముగా చేసి పాలిపోవ చేయును. బలము చాలా తగ్గుటచే క్షయ మొదలగు వ్యాధు లంకురించును. నులిపురుగుచే బాధింపబడు బిడ్డలు పాలిపోయి నూళ్ళు అకృతి గలవారగుదురు. వారి శరీరక వృద్ధిని బుద్ధి బలమును వృద్ధి పొందక నిలిచిపోవును. శరీరకాభివృద్ధి యెంత మొందిపడు ననగా పడునెనిమిది యిరువది యేండ్లవాడు పది పండ్రెండేండ్ల వానివలె నుండును. ఒక పిల్లవాని శరీరములో చాలా నులిపురుగులున్న అతని విద్యాభివృద్ధి మందముగాను వెనుకబడియు నుండును.

నులిపురుగు రోగముయొక్క సర్వయోగ లక్షణములు

చర్మము పాలిపోవుట, సోమరితనము, కడుపులో అవృథవృద్ధు నొప్పి, మానసిక సోమరితనము, మన్నుగాని నున్నముగాని తినుట, ఇవి పిల్లలలోగాని పెద్దలలోగాని నులిపురుగులున్న లక్షణములని తెలిసికొన వలెను.

వైద్యుడు మలము నూళ్ళుదర్శినితో పరీక్షించి ఒకనికి నులిపురుగు లున్నవో లేవో నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చును.



గుడ్డు దళనుండి వెద్దవగు వరకు కొంకిపురుగుయొక్క ఆయా దళలను చూపు పటము

అరికాళ్లలోను, కాలి వ్రేళ్లమధ్యను దురదగా నున్నప్పుడే వంకి పురుగులు కాలి చర్మముద్వారా శరీరములో ప్రవేశించుచున్న వన్నమాట.

సులిపురుగు రోగము వ్యాపించుట, దానిని నిరోధించుట

సులిపురుగులు పేగులలో లెక్కింప శక్యముగానన్ని గ్రుడ్లు పెట్టును. అవి మలముతో బయటకు పోయి మల మెక్కడ పడునో అక్కడ వ్యాపించును. గ్రుడ్లు పెద్దవై పది రోజులలో చిన్న పురుగులగును. ఈ చిన్న పురుగులు మలము వెదజల్లబడిన ప్రదేశములలో నెల్ల, పాలములలోను భూమిలో నుండును. అవి శరీరములో పచ్చికూరల ద్వారాను, కాగబెట్టని నీళ్లద్వారాను బ్రవేశించును. ఈ పురుగుల రోగము తగులు వారిలో చాలా మందికి కాలిజోళ్లు లేకపోవుటచే తగులును. భూమిలోనున్న చిన్న పురుగులు పాదములమీదకు, చేతులమీదకు, పిఱులమీదకు నెక్కి చర్మముగుండా లోపల ప్రవేశించును. చర్మముగుండాపోయి పేగులలో ప్రవేశించి దానిలోని పలుచని చర్మము కఱచి రక్తమును పీల్చును.

రోగము నిరోధించుటకు ముఖ్యముగా చేయవలసినది మలముచే భూమిని యశుభ్రపర్చుట. ఇది చేయుటకు సరియైన మరుగు దొడ్లను కట్టించి సరిగా నుపయోగింప వలెను. ఈ వంకి పురుగుల రోగమువలన వారు భూమిమీద మలవిసర్జనము చేయక మరుగు దొడ్లలో చేసిన రోగము నతిత్వరగా నిర్మూలము చేయవచ్చును. ప్రజలు భూమిమీద మల విసర్జన చేసినంతకాలము మరుగు దొడ్లలోని మలము వర్షముచేతను, పండులచేతను, కొళ్లచేతను వ్యాపింప చేయబడి నంత కాలమును, ఈగలచే నిండ్లలోనికి దీసికొని పోబడినంత కాలమును వంకి పురుగు రోగము చాలా బాధకరముగా నుండును.

మరుగు దొడ్లలో మూనియుండుటకు వీలుగానున్న బాల్బీలుండ వలెను. ఈ బాల్బీలు ప్రతిదినము ఖాళీచేయుచుండ వలెను. దానిలోని మలము తోటలలోని భూమిపై పారవేయరాదు. దానిని భూమిలో పూడ్చి పెట్టవలెను. మరుగు దొడ్డి కట్టి దానిలోనికి ఈగలు రాకుండా చేయలేనియెడల తరువాత చేయగల మంచి పని భూమిలో లోతైన గొయ్యి త్రవ్వట. పెద్ద పెద్ద నంసాదించి (దానిలో ఈగలు దూరగలిగినంత ఖాళీ లుండరాదు) దాని అడుగున ఒక రంధ్రము చేయవలెను. ఈ పెద్ద భూమిలో త్రవ్విన గోతిమీద బొర్లించి పెద్ద అడుగు అంచును మట్టితో దాపడము చేయవలెను, ఖాళీ స్థలములలో నుండి యేమి

రాకుండా చూడవలెను. పెట్టెలోని రంధ్రముకంటె పెద్దదగు బల్లతో పెట్టె నుపయోగించునపుడు దానిని కప్పువలయును. కొంతకాలమైన తరువాత పెట్టెయున్న గొయ్యి పూడ్చవలెను. ఇట్టి యేర్పాటు ఈగలు మలముపై వ్రాలకుండగను మలము భూమిపై వ్యాపింపకుండగను చేయును.

వంకి పురుగులు భూమిలో ఆరు నెలలకంటె అధిక కాలము జీవించి యుండగలవు. అందుచే మలము చల్లబడిన తోటలో పాదరక్షలు లేకుండా మలము వేసిన యేడాది లోపల నడువరాదు.

ప్రతివారును వంకి పురుగులు తమ్ము పీడింపకుండా యీ క్రింది విధముగా చేయవలెను. ఎప్పుడు పాదరక్షలు లేకుండా బైటికి పోరాదు. చేతులతో పొలము లోగాని, తోటలోగాని త్రవ్వరాదు. కాగ బెట్టని నీరు త్రాగరాదు. ఉడకబెట్టని శాఖా హారములు తినరాదు.

పిల్లలు బల్ల లేకుండా తిరుగునపుడును, పిజ్జలమీద బట్టవేకుండా నేల మీద కూర్చున్నపుడును ఈ పురుగులు శరీరము మీదకు యెక్కును.

చికిత్స

కొంకి పురుగులకు ఈ క్రింది చికిత్స డాక్టర్లు సి. వి. మేపిల్ స్టోను, వి. కె. ముఖర్జీ డాక్టర్లు వ్రాసిన హెల్త్ బుల్లెటిన్ నెం 1 లోను వ్రాయబడినది. వీరు కలకత్తా ట్రాఫిక్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ కు చెందినవారు.

టెట్రాక్లోరాతైలెన్ (Tetrachlorethylene) నీరసించి పోయిన వారికిగాని, చిన్న పిల్లలకుగాని, ముదునలులకుగాని నిండు గర్భిణులకుగాని ఉపయోగించ బడవచ్చును.

దీనిని ఉపయోగించు పద్ధతి అతి సామాన్యము. పెద్ద వారికి 4 సిసిలును, చిన్న పిల్లలకు వారి వయస్సునకు తగినట్లును ఇవ్వవచ్చును. 10 మినిముముల చినపొడియము కలిపిన ఎప్పిమ్ సాల్టు (4-8 డ్రాక్యుమ్ 1 టీస్పూనుడు) లోవేసి బాగుగా కలిపి వెంటనే త్రాగవలెను. తల తిరుగునట్లుండ వచ్చును. మూడు నాలుగు గంటలలో మూత్ర విసర్జన ఆరంభమగును. మూత్రవిసర్జన అయిన తరువాత తల తిరుగుట తగ్గిపోవును. అంతకు ముందురోజు భోజనము తగ్గించుట అవసరముండక పోవును. భోజనమునకు ముందే అత్యుదయముననే ఈ మందు పుచ్చుకొన వలెను. సాఫీగా విరేచనము అగువరకు భోజనము తినరాదు. అవసర

మైతే మూడు గంటల తరువాత ఎప్పమే సాల్టు మరొక మోతాదు వుచ్చుకొన వచ్చును.

ఈ మందు గుండెకుగాని, ఊత్రపిండములకుగాని, కాలేయమునకుగాని నిరపాయ కరమైనది. సాయంకాల సమయమునకు రోగి మరల యవాతఁగఁగా తన పనికి పోవచ్చును.

లేత దశలో నున్న వ్యాధికి ఒక మోతాదు సరిపోవును. కొంచెము ముదిరిన కేసులకు పదిదినముల వ్యవధిలో రెండు మూడు సార్లు చికిత్సలు తీసికొన వచ్చును. ముదిరిన కేసులలో నాలుగు లేక మరీ ఆవసరమైతే ఐదు సార్లు చికిత్స ఆవసరమై యుండును.

షార్ప్ అండ్ డేమ్ వారు తయారుచేయు క్రిస్టాయిడ్స్ (Cerystoids) అను మరొక మందు కలదు. ఇది వాడడం చాలా తేలిక. ఐదు మాత్రలు లేక కాప్పుల్స్ కల ప్యాకెట్టులతో అమ్మెదరు. ప్యాకెజీలలోనే ఇది వాడే రీతికూడా ఉండును.

కొంకి పురుగులు ప్రబలముగానున్న ప్రదేశములలో ఈ చికిత్స ఆరు మానముల కొకసారి తీసికొనుట మంచిది.

దారపు పురుగు (నులిపురుగు)

ఈ పురుగులు తెల్లగాను చిన్నవిగాను అంగుళములో మూడవ వంతు పొడుగుగాను ఉండును. అవి సాధారణముగా పేగుల చివరనుండి అననములోను ఆననమువద్దను దురద పుట్టించును. ఈ పురుగులు విరోచనముతో పడును. అవి పేగులలోనుండి బట్టలలోనికి ప్రాకును. అడపిల్లలలో నవి మర్మావయవము లోనికి పోయి దురద పుట్టించి నీరు కారునట్లు చేయును. ఈ పురుగులు బలహీనులగు మురికి పిల్లలలో సామాన్యముగా నుండును.

చికిత్స

ఈ పురుగులు పోగొట్టుకొనుటకు ఈ క్రింది చికిత్స వాడబడవలెను:—

జెనిషియన్ వయలెట్ (ఎంటరిక్ కోటెడ్ కాప్పుల్స్ Gentian Violet Enteric coated capsules).

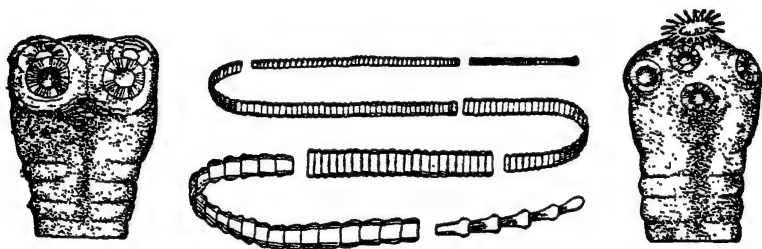
చిన్నపిల్లలకు: $1/6$ గ్రా. దానికి మూడు సార్లు భోజనముతో 8 రోజుల వరకు. ఒక వారము విశ్రాంతి తరువాత చికిత్స కొనసాగించ వలెను.

పెద్దలకు: $\frac{1}{2}$ గ్రెయినులవి 2 లేక 0.3 గ్రాముల కాప్పుల్ను దినానికి మూడు భోజనముతో వుచ్చుకొన వలెను. ఒక వారము విశ్రాంతి అయిన తరువాత మరలా చికిత్స ప్రారంభించ వలెను.

పిల్లవాడు అననమువద్ద గోకిన నులిపురుగుల గ్రుల్ల వ్రేళ్లమీదకును గోళ్ల క్రిందకును వచ్చును. ఈ పురుగులగున్న పిల్లల చేతులు తరుచుగా కడుగు చుండ వలెను. పిల్లవానికి తిరిగి ఆ పురుగు లంటుకొనకుండా చేయుటకు ఈ జాగ్రత్తలన్నియు దీనికొన వలెను.

బద్ది పురుగు (శేపువార్మ)

ఈ పురుగులు పొడుగుగాను పల్చగాను ఉండి పది యిరువది యడుగుల పొడవుండును. ఇది పిల్లలతోను, కుక్కలతోను కలిసి యుండుటచేగాని తెల్లని



ఎడమది: పశుమాంసము నందు శేపు పురుగు అను ఒక విధమైన ఏటిక పాము యొక్క తల

మధ్యది: శేపు పురుగును ఏటిక పాము యొక్క దేహము

కుడిది: పంది మాంసమునందుండు శేపు పురుగును ఏటిక పాము.

మచ్చలున్న గోమాంసము పంది మాంసము తినుటచేతగాని బయలుదేరును. గోమాంసములోను పంది మాంసములోను తెల్లగానున్న మచ్చలు చిన్న బేపు పురుగులు. అట్టి మాంసము బాగా ఉడక బెట్టకుండాగాని, వేయించకుండాగాని తిన్నచో చిన్న బేపు పురుగులు పేగులలో ప్రవేశించి చాలా పొడుగుగా ఎదుగును.

ఒక మనిషికి బేపు పురుగులున్నవని చెప్పుటకు నరియై లక్షణములు లేవు. ఏమైన లక్షణములున్న అవి ఏవన అజీర్ణము, నులికడుపునొప్పి, పాలిపోవుట, తల నొప్పి, తల తిరుగుట. నిశ్చయమైన నిదర్శన మేదనగా పురుగుయొక్క నంధులు మలములో కన్పడుట.

చికిత్స

పురుగు తల వెడలగొట్ట వలెను. తల వెడలగొట్టని యెడల పురుగు యెదుగుచునే యుండును. చికిత్సా విధాన మీ క్రింది విధముగా నుండును:—

చికిత్స చేయుటకు పూర్వము రెండు దినములు గట్టి ఆహార మేదియు నీయరాదు. వరి జావ, కొడి గ్రుడ్లు, చారుమాత్ర మీయవలెను. రోగిని మంచము మీద పరుండబెట్టి రెండు రోజు లట్లే యుంచుము. మొదటి దినము ఉదయమున అముద మిమ్ము. ఆ రోజంతయు ఆహార మేమియు యీయరాదు. రెండవ దినమున అయిదేండ్ల పిల్లలైన ముప్పది చుక్కలు ఒలయోరెజిన్ (Oleoresin) మొగ మొక్క రసమిమ్ము. అది రుచిగా నుండదు గావున వరి జావతో కలిపి ఈయవలెను. రెండవ మోతాదు పైరసము రెండు మూడు గంటలైన తరువాత నీయవలెను. మొగ మొక్క రసము రెండవసారి దీనికొన్ని నాలుగైదు గంటలకు అముదము ఒక పెద్ద మోతాదు ఈయవలెను. విల్లవానికి విరోచన మగునప్పు డామలము వేడినీళ్లున్న శుభ్రమైన పాత్రలో పట్టి పురుగుయొక్క తల పడిపోయినదో లేదో చూడవలెను.

బేపు పురుగు వ్యాపకము మనుష్య మలము వూడ్చి పెట్టుట మీదను, తిను మాంసము బాగా ఉడక బెట్టుటమీదను అధారపడి యుండును. కుక్కల యొక్కయు, పిల్లల యొక్కయు, పేగులలో ఈ బేపు పురుగులుండును. కాన. వాటి నిండ్లలోనికి రానీయరాదు వాటిని చేతులను ముఖములను నాకనీయరాదు

“క్రికినా”

పంది మాంసము తినుటద్వారా ఈ క్రిమి దేహములో ప్రవేశించును. ఇవి పేవులో నిలిచి యుండక కండరములలో ప్రవేశించి బాధ కలిగించును. జ్వరము కూడా రావచ్చును. దేహముయొక్క అయా కండరములు బాధ కలిగించును. అవయవములు కదలునపుడు వ్యాధి ఎక్కువగును, గాని కీళ్లలోనొప్పి ఉండదు.

ఒత్తిడి తగిలినపుడు బాధ ఎక్కువగును. కంటి క్రింద వాపు ఊపిరాడకపోవుట చిహ్నములలో కొన్ని.

ఫలప్రదమగు చికిత్స ఏదియును లేదు. ప్రేవులలో నిలిచియున్న క్రిములను వెలివేయుటకు ఆముదము ఎనీమాలు ప్రతిదినము ఇచ్చుచుండ వలెను. శరీర మంతటిలో కండరములలో నున్న క్రిములను వెలువేయుట దుస్సాధ్యము. ఈ వ్యాధి రాకుండా చేయవలెనంటే పంది మాంసము పూర్తిగా వర్జించ వలెను.

గొంతుక, నాళికముల వ్యాధులు

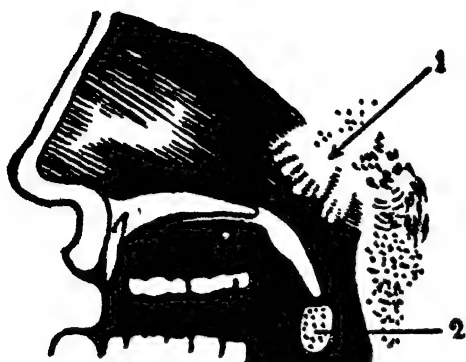
గవద బిళ్లలు, ఎడిసోయిడులు

నోటిలో గాలి పీల్చువారి లక్షణము లేవనగా:- ముక్కు కారుట, ముక్కు పుండుగా నుండుట, ముక్కు ఎగపీల్చుట, ముక్కు దగ్గర నోటి దగ్గర వుండ్లు, ఎరువు కండ్లు, చదువులో మందము, గుర్రు పెట్టుట, నోరు తెరుచుకొని నిద్రించుట, చెవి నొప్పి పెట్టుచున్నట్లు చెవి దగ్గర చేయి పెట్టుకొనుట, నోరు తెరుచుకొని చూచుట. నోటితో గాలి పీల్చుటకు చాలావరకు కారణము గొంతుకలో నిరుప్రక్కలనున్న మాంస గ్రంథులు. నరిగా నాహారములేని పిల్లలకు, అనారోగ్యప్రదేశములలో నివశించు వారికి ఈ మాంస గ్రంథులు పెద్దవగును. ముక్కు నోరు కలియు చోటుకు వెనుక యీ యెడిసోయిడ్సు లైలుదేరును. అవి యొజ్జగాను, పొట్ల వుప్పు ఆకారముగాను ఉండును. అవి వ్రేళ్లమీద బయలుదేరు మొటిమలవలె నుండును. అవి ముక్కు వెనుక నుంచి వ్రేలాడుచు దానిని మూసివేసి పిల్లవానిని నోటి గుండా పీల్చునట్లు చేయును. (ప్రక్క పుటలోని పటము చూడుము.)

గాలి నోటి గుండా పీల్చునపుడు దుమ్మును సూక్ష్మజీవులు ముక్కులో నుంచి గాలి పీల్చినప్పటికంటె చాలా ఎక్కువగా లోనికి పోవును. ఎడిసోయిడ్సు యున్న వారికి తరుచుగా చెవిలో నొప్పివచ్చును. చెవినుండి చీము కారిన కొంచెము కారును. చెవిలో నొప్పిగాని చీము కారుట గాని యున్న పిల్లవానికి చెవుడుపట్టు ప్రమాదమే గాక అంతకంటె యెక్కువ ప్రమాదకరమైన మెదడు జ్వరము రావచ్చును.

పిల్లవాని నోరు తెరువమని గరిటెకాడతో నాలుక నొక్కిన గవదబిళ్లలు గొంతులో

నికి చొచ్చుకొని వచ్చుచున్నవేమో చూడవలెను. గవద బిళ్లలు జబ్బు పడనప్పుడ వి గొంతులోనికి చొచ్చుకొని యుండవు. అవి గొంతువలనే కొద్ది యెత్తు రంగు గల విగా నుండును. పెద్దవైన గవదబిళ్లలు చాలా యెత్తుగా నుండవచ్చును, లేక అవి



(1) ఎడినోయిడ్లు

(2) గవద బిళ్లలమీద మచ్చ

తెల్లని మచ్చలుగా నుండును. లేక వాని పైని పసుపురంగు చీముండును. పిల్ల వానికి గవదబిళ్లలు హఠాత్తుగా ఉబ్బిన యెడల పిల్లవాడు గొంతు పచ్చి పుండుగా నున్నదనును. జ్వరము తలనొప్పి వచ్చును. అహరముగాని నీరుగాని మ్రింగునపుడు గొంతులో నొప్పి యెక్కువగును.

చికిత్స

పిల్లవానికి యెడినోయిడ్లు ఉన్నచో నమర్దుడగు వైద్యునియొద్దకు దీనికొని పోయి వాటిని తీయించివేయవలెను. ఎడినోయిడ్లు హానికరములు కావని తామ నము చేయక శీఘ్రమైనంత త్వరలో వాటిని తీయించి వేయవలెను.

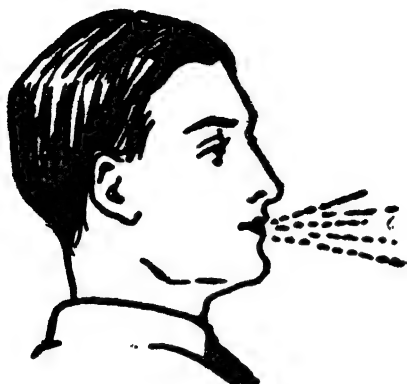
గవదబిళ్లలు ఎప్పుడు పెద్దవిగా నుండక, వాపు బాధ హఠాత్తుగా వచ్చునో అప్పుడు ఆముదము గాని, ఎప్పమ్ ఉప్పుగాని యిచ్చి మెడకు దవుడ క్రింద కాప డములు పెట్టవలెను. నెం 10 రు పట్టీ మందుగాని, నెం 11 రు పట్టీ మందు గాని పుక్కిలించుట కుపయోగించవలెను. (50-వ ప్రకరణము చూడుము). ఈ మందు పుక్కిలించుటకే గాక వాచిన గవదబిళ్లల మీద చాలాసార్లు పూయవలెను.

రొంపలు

మరి యే యితర రోగములకంటె చాలామంది రొంపలుచే నెక్కువగా బాధ

పడుదురు. కొందరికి తలలోనే రొమ్ములోనే రొంప ఉండును. ఒకటి తగ్గక మునుపు రెండవది వచ్చును.

సాధారణ రొంపలు ప్రమాదకరములు గాకపోయినను అవి న్యూమోనియా, క్షయ, కీళ్లజ్వరము, చెవుడు మొదలగు తీవ్ర రోగములకు త్రవ తయారుచేయును.



దగ్గట వలన రొంప వురుగులను
వ్యబలింప జేయుట

రొంపలు రాకుండా చేయుట

రొంప రాకుండా చేయుట అనేక విషయముల మీద ఆధారపడి యుండును. సరియైన ఆహారము, ప్రతిదినము వ్యాయామము శరీరమును సరియైన స్థితిలో నుంచును. ఇది యొక ప్రధాన విషయము. ప్రతి దినము పూర్తిగా భుజించి చెమట పట్టువరకు వ్యాయామము చేయవారికి తరుచుగా రొంప పట్టును.

పరిశ్రమ చేయక పోవుట రొంపకు సామాన్య కారణము. ప్రతి దినము మామూలుగా చన్నిళ్లస్నానము చేయుటవల్ల రొంప పట్టదు. రొంపగా నున్నవారిని తాకవద్దు. రొంపలు సామాన్యముగా పది మందితో తలుపులు వేసియున్న గదిలో కూర్చున్నప్పుడును, బ్రాము బండ్లలోను, పది మంది చేరినచోటను రొంప మరి యొకని ముఖముమీద తుమ్మినను, దగ్గినను ఆ రెండవ వానికి ఆ రొంప తప్పక పట్టును.

చికిత్స

చికిత్స త్వరలో ప్రారంభించిన రొంప యొక్కవగాదు. రొంప పట్టు లక్షణ ములైన, తుమ్ములు, కండ్లు నీరు కారుట, కొద్దిగా తలనొప్పి, ముక్కుభారము

కనబడినప్పుడది యెక్కువగాకుండా నిరోధింప వలెను. ఒక మంచి పద్ధతి యేమనగా యింటిలో నుండి బయటికి పోయి తోటలో త్రవ్విగాని, వడిగా నడిచి గాని బాగా పరిశ్రమ చేయవలెను. చెమట కారెవరకు పరిశ్రమ చేసి అప్పుడు వేడి నీళ్లలోనుండి లేచినతరువాత ఒంటిమీద చన్నిళ్లు పోసికొని తువ్వలుతో బాగా తుడువ వలెను.

రోప ఒకటి రెండు రోజులనుంచి యున్నయెడల వేడిపాద స్నానమును, కాలిస్నానమును చేయవలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము) వేడినీళ్లు బాగుగా వెచ్చనగుటకు వేడి నీళ్లు చేర్చుచుండుము. పాదములు, కాళ్లు, వేడి నీళ్లలో నుండగా నిమ్మరసము వేసినదిగాని వేయనిదిగాని వేడినీరు చాలా త్రాగవలెను. పాదములు, కాళ్లు వేడినీటిలో చెమట కారుట ప్రారంభమగువరకు ఉంచి యీ విధముగా చెమట పట్టుచుండునట్లు చేయుము. ఉదయమున లేవగానే శరీరము వేడి నీటి స్పృశితో తుడువ వలెను. ఆ రోజున వేడి జావ మెత్తగా ఉడికిన కోడి గ్రుడ్లు, పండ్లు, మాత్రమే తినవలెను. ఈ చికిత్స రోప తగ్గుటలో పనిచేయును.

వేడినీళ్ల పాదస్నానము చేయుటకు అముదమో లేక యెప్పమో ఉప్పా మరి యేదోయొక విరోచనముల మందుయో దీనికొనుట మంచిది. వీటికి బదులు 16 డిగ్రీల వేడి నీటితో యెనిమా దీనికొన వలెను. (20 వ ప్రకరణము చూడుము) నెం 10, 11 రు గల నోరు పట్టిబాబతు మందుతో దినమునకు మూడు సార్లు కంఠము శుభ్రపర్చ వలెను. ముక్కు దిబ్బిత వేసినను, కంపు పదార్థము ముక్కు నుండి కారుచున్నను పుక్కిలించుట కుపయోగించు మందు వెచ్చచేసి ముక్కులోనికి పీల్చవలెను.

విష వడినెము (Influenza)

ఈ అంటురోగము ప్రతి వత్సరము వచ్చును. రోగ లక్షణములు సాధారణ పడినెమువలె నుండునుగాని అంతకంటె తీవ్రముగా నుండును. మొదట ముక్కు బరువుగా నుండును, తుమ్ములు వచ్చును, కండ్లు నీరు కారును, తల వీపు నొప్పియగును, పొడి దగ్గు, కొంచెము జ్వరము వచ్చును.

ఇది చాలా అపాయకరమైన రోగము. ప్రతి సంవత్సరము చాలామంది వృద్ధులను చంపును. నీరసముగా నున్నవారి కీరోగము వచ్చిన వారు సాధారణ ముగా చనిపోవుదురు.

చికిత్స

విష పడినము ప్రబలమైన అంటు రోగము. ఇంటిలో ఒకరి కీరోగము వచ్చిన వారు తుమ్మునపుడు దగ్గునపుడు ఒక జేబురుమాలు నోటిమీద పెట్టుకొన వలెను. అతడు కాగితములో చీదుచు ఉమ్మివేయుచు నుండ వలెను. ఆ కాగితములు తరువాత తగలబెట్ట వలయుము. ఇంటిలో యితరు లుపయోగించు తువ్వళ్లు పాత్రలు రోగి యుపయోగింప రాదు.

రోగము ప్రారంభము కాగానే రోగి మంచమెక్క వలెను. పడిసెములకు యీ ప్రకరణములో చెప్పినట్లు పాదమునకు, కాలుకు వేడినీళ్ల స్నానముచేయ వలెను. రోగి చాలా నీళ్లుగాని లెమనెడ్గాని త్రాగవలెను. పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను. పాదములవద్ద వేడినీళ్లతో నింపిన సీసాలు పెట్టుటవనరము కావ చ్చును. జావ నూపు, ఉడకపెట్టిన కోడిగ్రుడ్లు, పండ్లు మాత్రమే ఆహారముగ నీయవలెను. దగ్గుకు యీ ప్రకరణములో రొమ్ము పడిసెమునకు చెప్పిన చికిత్స చేయవలెను. అపెండిక్సులోని నెం 9 చీటి మందు రోజుకు మూడు సార్లు పుక్కిలంప వలెను. ఇవి నోటిలో కంఠమును శుభ్రముగా నుంచి రోగము చెవులకు చెవుడు పట్టకుండా చేయును.

రొమ్ముయొక్క వ్యాధులు

న్యూమోనియా

ఠొరిపిరి తిత్తుల జ్వరము న్యూమోనియా పురుగు మూలమున వచ్చు నొక ఊపిరి తిత్తుల రోగము. ఈ రోగము సాధారణముగా ఎక్కువ చలితో హఠాత్తుగా ప్రారంభమగును. న్వల్పు కాలము బాధకరమగు పొడిదగ్గు వచ్చి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చాలా యెక్కువగును. రోగి వెలికిల (వీపుమీద) పరుండక యేదోయొక ప్రక్కకు తిరిగి పరుండును. ముఖము ఒక చెంపగాని రెండు చెంపలుగాని యెఱ్ఱపడును. పెదవులమీద జ్వరపు పాక్కులు కన్పడును. పడిన కళ్లై రక్త వర్ణముగా నుండును. జ్వరము 7, 9 లేక 10 దినములు హెచ్చు గానున్న తరువాత చాలా చెమట పట్టి హఠాత్తుగా జ్వరము తగ్గును. దీని తర్వాత రోగికి కులీనగా నుండును. ఏదో అపాయము రాకున్న యెడల క్రమముగాతగ్గుచు రెండు మూడు వారములలో స్వస్థత పడును. కొందరు తగ్గక పూర్వమే చనిపోదురు. జ్వర తీవ్రము తగ్గినతర్వాత న్యూమోనియా చేతగాని, ఊపిరి తిత్తుల క్షయ వచ్చుటచేతగాని ప్రాణము పోవును. న్యూమోనియా వచ్చిన పది మందిలోను ముగ్గురు నలుగురు చనిపోదురు. ముత్తు పవార్థములు విరివిగా నుపయోగించు వారికి న్యూమోనియా వచ్చిన సాధారణముగా తగ్గదు.

నిరోధము, మానట

న్యూమోనియా పురుగులు విరివిగా వ్యాపించును. వాటినుండి తప్పించు కొని శరీరమునందు ఆరోగ్యముగాను బలముగాను ఉన్నచో న్యూమోనియా పురు గులు దానికి హని చేయజాలవు. శరీరమునకు నూత్న జీవుల నిరోధించుటకు

స్వభావముగా గల శక్తి సారాయి త్రాగుటచేతను, పాగాకు ఉపయోగించుట చేతను, నరియైన ఆహారము తినకపోవుటచేతను, చాలా ఆహారము తినుట చేతను చీకటిండ్లలో నుండుటచేతను, తలుపులు కిటికీలు మూసికొని పరుండుట చేతను, మునుకు వేసికొనుట చేతను, గూనుగా కూర్చుండుటచేతను, రొంప పట్టుటచేతను తగ్గిపోవును.

న్యూమోనియా ముక్కునుండి కారువాటి మూలమునను, కళ్ళి మూలము నను దగ్గుట తుమ్ముట మూలమునను వ్యాపించును. ఇతరులు ఉపయోగించిన దాహపాత్ర లుపయోగించుటచే న్యూమోనియా వచ్చును. ఏధులలో దుమ్ముగాలి పీల్చుటచేతను, ఇండ్లుతుడిచిన దుమ్ముగాలి పీల్చుటచేతను న్యూమోనియా పురుగు లను మనము లోనికి పీల్చుటచే ఆరోగము వచ్చును. రోగమువచ్చు విధానము వివరించుటచే నది రాకుండా జేసికొనుటెట్లో దానినుంచియే తెలియగలదు.

చికిత్స

నల్సా, పెన్సిలిన్ ఔషధములు కనుగొన బడినప్పటినుండి న్యూమోనియా వల్ల కలిగే మరణములు ఎక్కువగా తగ్గించ బడినవి. నల్సాథయజాల్, నల్సా డయజిన్ మాత్రలు ఈ వ్యాధికి చాల జయప్రదముగా పని చేయును. ఇవి చిన్న మందుల కొట్టులోనహితం దొరుకును. వైద్యుని నలహా మీదనే ఇవి వాడబడవలసి యున్నది. మందు ఇచ్చిన ఇరువైనాలుగు లేక నలభై ఎనిమిది గంటలలో జ్వరము దిగిపోవును. జ్వరము తగ్గిన తరువాత మూడు దినముల వరకు మందు వాడుచునే వుండవలెను. జ్వరము తగ్గిన వెంటనే మందు అపిన కొన్ని దినములకు జ్వరము తిరుగ బెట్టును. కొన్నిసార్లు మొదట వచ్చిన దానికంటే క్రిప్రముగా నుండవచ్చును. పెన్సిలిన్ అన్ని మందుల పావులలోను దొరుకు మందు ఇది న్యూమోనియాను ఎదిరించుటలో నల్సామందుల కంటే ఎక్కువ ఫలప్రదముగా పని చేయును.

రోగికి గాలి ధారాళముగా వచ్చునట్లు చూడవలెను; అతని సాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను.; ఎనిమాద్వారాగాని కాతెట్రిక్సి ద్వారాగాని మలవిసర్జన సాఫీగా అగునట్లు చూడవలెను.

రోగి కళ్లలోను ఉమ్మిలోను చాలా న్యూమోనియా పురుగులుండును గాన యది చాలా ప్రమాదకరము. అతడు కాగితములోగాని పాతగుడ్డలోగాని ఉమ్మి వేయవలెను. దానిని తరువాత తగులబెట్ట వలెను.

చిన్న పిల్లలలో న్యూమోనియా

ఈ ప్రకరణము మొదటి భాగములో పెద్దవారి న్యూమోనియాకు జెప్పిన చికిత్సయే పిల్లలకును చేయవలయును. పిల్లవాడు బాగా గాలి తగులుచోట నుండవలయును. పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను. పిల్లవాడు మూమూలుగా దీసికొను ఆహారము తగ్గించవలయును. ఈ ప్రకరణము మొదటి భాగములో చెప్పినట్లు రొమ్ముమీద చల్లని గుడ్డలువేసి పాదములు వెచ్చగా నుంచవలెను. ఆవల పట్టీలు రొమ్ముపై నొప్పిగా నున్నచోట వేయవలయును. ఆరు భాగము ఆవల పిండి చేయవలయును. వేడి నీళ్లతో కలిపి పలుచని గుడ్డమీద పూయవలెను. ఇది వంటిమీద అంటించ వలెను. చర్మము బాగా యెఱ్ఱపడిన తరువాత యీ పట్టీ తీసివేయవలెను. అది తిరిగి వెచ్చచేసి నాలుగైదు గంటలలో కొన్ని కొన్ని నిమిషములకాలము పోయవలెను. పిల్లవాడు త్రాగ గలిగినంత నీరు యివ్వవలెను. నిమ్మరసము కలిపిన నీరు యిచ్చుట చాలా మంచిది. ప్రతి దినము కొంచెము వెచ్చటి నీటి యెనిమా యియవలెను. పిల్లవాడు యెల్లప్పుడు దగ్గుచు కణ్ణెపడక నిద్ర పట్టకున్న యెడల నెం 18 రు చీటిమందు యియవలెను. న్యూమోనియ వ్యాధులకు నల్ప బైఠ్యములు అనగా పెన్సిలిన్ ఉత్తమబైఠ్యమని జ్ఞాపక ముంచుకొన వలెను.

న్యూమోనియా తరువాత క్షయ రాకుండా కనివెట్టు వలయును

న్యూమోనియా తరువాత పిల్లలకు పెద్దలకు గూడా క్షయ రావచ్చును. న్యూమోనియా రోగి బాగా నింపాదిగా నుండి బలము చేరువరకు ప్రక్కవిడిచి తిరుగకుండుట చాలా ముఖ్యము. రొంప పట్టకుండా జాగ్రత్త పడుట, తలుపులు కిటికీలు మూసిన గదిలో పరుండకుండుట చాలా ముఖ్యము. 8 వ ప్రకరణము నందు వివరించ బడిన విధముగా ప్రతి దినము గట్టి యూపిరి తీసికొని ఆభ్యాసము చేయవలయును.

పూరసీ (ఊపిరి కుట్టు కట్టుట)

ఊపిరి తిత్తుల కంటుకొనియుండు నట్టియు, పలుచని చర్మము వాచుటచే పూరసీ లేక రొమ్మునొప్పి యుండును. న్యూమోనియాలో రొమ్ముల కిరుప్రక్కల ఈ చర్మము వాచుటచే నొప్పిగా నుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు, రొంప పట్టినపుడు వచ్చును. మొదట చలిగా నుండి కొంచెము యేదో యొక ప్రక్కన నొప్పిగా

నుండును. బాధ చాలా అధికముగా నుండును. గట్టిగా ఊపిరి తీసికొనుటచేతను దగ్గుటచేతను బాధ యొక్కువగును. కొంచెము జ్వరము వచ్చును. మరి ప్రక్క నున్ననొప్పి ముఖ్య చిహ్నము. రోగి నొప్పిగానున్న వైపున పరుండ జాలడు. కొన్ని రోజులైన తరువాత యీ పలుచని చర్మము రెండు పొరల మధ్యను కొంత ద్రవపదార్థము బయలు దేరును. అప్పుడు నొప్పి కొంత తగ్గును.

చికిత్స

రొమ్మునొప్పి వచ్చినపుడు జ్వరము వారము పది రోజులు మాత్రము నుండును. రోగి రెండు మూడు వారములు మధ్యాహ్నము రాత్రి వెచ్చగా నుండి అసౌఖ్యపడుచున్న వారికి క్షయ బహుశా ప్రవేశించినట్లే యొంచవలెను. అట్టినమ మున క్షయకు సంభంధించిన చికిత్స ననుసరించ వలయును.

రొమ్ము నొప్పియున్న రోగిని కిటికీలు తలుపులు తెరచుట వీలుగానున్న గదిలో నుంచవలెను. ద్రవపదార్థములే అహారముగా నీయవలెను. రొమ్ము మీద కట్టు అయినను లేక మూడు అంగుళముల పట్టి అయినను వేయవలెను. రోగిని ఊపిరి బాగా విడిచిపెట్టుమని రొమ్ము ముడుచుకొన్న తరువాత కట్టు కట్టవ లయును. ఇది రొమ్ము బాగా కదలకుండాజేసి నొప్పి తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించు టకు రెండు గంటల కొకసారి ఇరువదియైదు నిమిషములు వేడి కాపడము పెట్టవలెను. వేడి నీళ్లలో తడిపిన గుడ్డలో వేడినీటి సంచి చుట్ట రొమ్ముకు వేసిన యెడల రోగికి చాలా సుఖపు నిచ్చును. వేడి కాపడములు సుఖపు ఈయని యెడల వేడి నీటి సంచిని వేడి నీళ్లలో ముంచిన బట్టతో చుట్టిపెట్టి కాపడములకు బదులుగా రొమ్మున కుపయోగింప వచ్చును. అముదముగాని యెప్పమీ ఉప్పు గాని విరోచనములగుట కీయవలెను.

చాతిలోవున్న ద్రవమునకు సంక్రమణ సోకుటద్వారా, ప్లూరసీ ఎంపిమా (కుహరపు సంక్రమణ) అనే పరిస్థితి మారు ప్రమాదము కలదుగనుక సర్పా, పెన్సిలివో ఔషధములను రోగి కిచ్చుట వాంఛనీయము. ఇవి ఆశ్రద్ధచేయ బడరాదు.

క్షయ వ్యాధి

దివారాత్రులు ప్రతి నిమిషము ఒకరు క్షయరోగము వలన ఇండియాలో మరణిస్తున్నారు. పదునెనిమిది నలభై విండ్లమధ్య నున్నవారికి దీనిసోక ఎక్కువ.

ఇది రాకుండాచేయ బడగలుగునదియు, వచ్చిన తరువాత స్వస్థత చేకూర్చు బడగలది గనుక దీనికి సంబంధించిన విషయములు, చిహ్నములు, దీనిసాకు తగలకుండాచేయు విధానములు, చికిత్స మొదలగునవి తెలిసికొనుటకు అత్యవసరము.

రోగ లక్షణములు

వ్యాధి నివారణ, నది ప్రారంభింపగానే కనుగొనుట ననుసరించి యుండును. ఇందులకై క్షయయొక్క ప్రారంభ దశ చిహ్నము తెలిసికొన వలెను. పలుచని చదువైన రొమ్ములు, ముందుకువంగిన భుజములు కలవారికి రోగము వచ్చుటకు విలున్నది. నింపాదిగాను క్రమముగాను, బరువు తగ్గుట క్షయ రోగములలో కనబడును. పాలిపోవుట, అప్పుడప్పుడు యెఱ్ఱని చెక్కెళ్లు జలుబు ఈ రోగము యొక్క ప్రథమ చిహ్నము. క్షయ పట్టుకున్న వారికి కొందరు శాము నున్తిగా యున్నామని యెరుగరు వారు త్వరగా ఆలసి పోవుదురు. కొన్ని వారములలో మధ్యాహ్నమున కొంచెము జ్వరము వచ్చుచుండును. ఉదయముననే రాత్రియో ఊపిరి నలుపని దగ్గు వచ్చుచుండును. కొద్ది కాలమయిన తరువాత రాత్రులందు చెమట పట్టు చుండును. కళ్లె (అందు రక్తము కలిసి యున్నది.) యెఱ్ఱగా నుండును. రొమ్ములో నొప్పులు ఉండవచ్చు. ఉండక పోవచ్చును. అన్న హితవు పోవుట సాధారణమైన ప్రారంభపు చిహ్నము. మరియొక ప్రారంభపు చిహ్నమేమనగా, మనుష్యుని తరహా మార్పును. మామూలుగా కులాసాగాను అనుగుణ్యముగాను ఉండినవాడు చిరాకును శుభముగా దిగులొందు వానిగా మార్పును.

కళ్లెలో క్షయ కలుగజేయు సూక్ష్మ జీవులుండును. 14 వ ప్రకరణములో యీ పురుగులు సూర్యరేట్లు చూపగల సూక్ష్మ దర్శినిచే పెద్దవి చేయబడి చూపునపుడుండు రూప పటము గలదు. ఒకనికి క్షయ ప్రవేశించినదని అనుమానము కలిగినపుడు వాని కళ్లె వైద్యునిచే క్షయ క్రిములగునో కావో పరీక్ష చేయించ వలయును. క్షయ యున్నను కొందరి కళ్లెలో క్షయ క్రిములుండవని తెలిసికొనవలెను అందుచే క్షయయొక్క ఈతర చిహ్నము లున్నపుడు కళ్లెలో క్షయ క్రిములు లేకున్నను క్షయ చికిత్స చేయవలెను.

పైని వివరించిన చిహ్నములు ఊపిరితిత్తులయొక్క సామాన్య లక్షణములు క్షయ ఒక్క ఊపిరి తిత్తుల రోగమేకాదు. అది శరీరములోని ఇతర భాగములో గూడా తగులును. రోగము కంఠములో నుండ వచ్చును. పైని వివరించిన

తీక్షణములకు తోడు కంఠము బొంగురు పోవును. మ్రింగినపుడు బాధకరముగా నుండును. ఎముకలలో క్షయ సామాన్యమైనది. తుంటికి తరుచుగా ఈ రోగము వచ్చి ఒక కాలు పొట్టియగును. రోగము వెన్నుపూనలో నున్నపుడు గూనుగాని ప్రక్కకు వంగుటగాని వచ్చును. పిల్లలలో కనబడు గ్రంథిమాల క్షయయొక్క ఒక రూపము. మెడకు ముందు వెనుక గడ్డలుండును. పిల్లవాడు సామాన్యముగా పాలిపోయి యుండుము. వారికి తరుచుగా ఒరుపుడి కండ్లు చీము చెవులుయుండును.



వ్యాధి క్రిములు వ్యాపించు విధములలో నొకటి

క్షయ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించును

1. మనము పీల్చు గాలితో నూపిరి తిత్తులలోనికి క్షయ క్రిములు బోవుట.
2. మనము తిను ఆహారముగుండా శరీరములో బ్రవేశించును. చాలా అవులకు ఇతర జంతువులకు క్షయ యుండును. ఈ జంతువుల మాంసము తినినను పాలు త్రాగినను క్షయ వచ్చును. క్షయ యున్నవాడు సంతలోగాని వంట యింటిలోగాని భోజన పదార్థములు చేతితో తాకిన క్షయ క్రిములు ముక్కు

నుండి, చేతినుండి, నోటినుండి పదార్థము మీదకు బోవును. ఆ పదార్థములు భుజించుటచే క్షయ అంటుకొనును.

3. గాయపడిన చోటునుండి క్షయ క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించును.

క్షయ వ్యాపింపకుండా నేమి చేయవలయును:

క్షయచే బాధ పడుచున్న రోగి తాను దగ్గుటచేత రోగమును వ్యాపింప జేయుచున్నాడని తెలిసికొన వలయును. అతడు దగ్గునపుడు తుమ్మునపుడును చాలా చుక్కలు నోటినుండి ముక్కునుండి పడును. చుక్కలలో చాలా క్షయ క్రిము లుండును. ఈ చుక్కలు గాలితోను దుమ్ముతోను కలియుటచే నవి ఆరోగ్య వంతులచే పిల్చబడినపుడు వారి కీరోగము వచ్చును. ఈ రోగమున్నవారి ఉమ్మిలో చాలా క్షయ క్రిములుండును. అరిపోవుటకు వీలున్న చోట ఉమియరాదు. అది అరిపోయి దుమ్ము అగును. ఈ రోగము సామాన్యముగా ఉమ్మి మూలముననే వ్యాపించును.

ఈ రోగమున్నవారు నోటిదగ్గర ముక్కు దగ్గర కాగితముగాని గుడ్డగాని పెట్టుకొన కుండా దగ్గరాదు, తుమ్మరాదు. కాగితముపయోగించిన తరువాత దానిని కాల్చివేయ వలెను. గుడ్డనుపయోగించిన దానిని జేబురుమాలుగా నుపయోగింపక ప్రత్యేకముగా నుంచవలెను. ఉపయోగమైన తరువాత కాల్చవలెను లేదా ఉడకబెట్ట వలెను.

ఇతరులు భుజించవలసిన యాహారము క్షయ రోగి చేతులతో ముట్టరాదు. రోగి తన ఉమ్మి యెప్పుడును మ్రింగరాదు. ఇట్లు జేసిన రోగము పెగులలో వృద్ధిబొందుట ప్రారంభించి, తప్పక రోగిని చంపును.

క్షయ రాకుండా జేయుటెట్లు?

పట్టణపు దుమ్ములో క్షయ క్రిములుండును. ఇది తప్పించుకొన సాధ్యము కాదు. అయినను ప్రతివారి శరీరములోనికి కొన్ని క్షయ క్రిములు బ్రవేశించు నుగాని శరీరము బలముగాను ఆరోగ్యముగాను వున్నప్పుడును, ముక్కు రెంప లేకుండా వున్నప్పుడును రక్తము కొన్ని క్షయ క్రిములను నాశనము చేయ గలదు. శరీరము నరిమైన యాహారములేక నీరసపడినను, పని యెక్కువైనను, చెడినను ఈ క్రిముల నాశనముచేయు శక్తి శరీరమునకు లేకుండా బోవును. మత్తు

ద్రవముల నుపయోగించు వారికి క్షయ సులభముగా వచ్చును. వచ్చిన నిమ్మళించుట బహుకష్టము. చుట్ట కాల్చుటచే ఊపిరి తిత్తులు కంఠముచెడి క్షయకు మార్గ మేర్పడును. పట్టణములలో యిండ్లు యొకదానిమీద నొకటి యిరుకుగా నున్నచోట కాపుర ముండువారికి విశాలముగా నిండ్లున్నవారి కంటె సులభముగా క్షయవ్యాధి వచ్చును.

నూర్యరశ్మి, వెలుతురు, గాలి లోన ప్రవేశించడానికి ప్రతి గదికి కిటికీ లుండవలెను. కిటికీలు తెరచి నిద్రించ వలెను.

క్షయ రోగి యుపయోగించిన పాత్రలు, గరిటెలు, కంచములు, తువ్వళ్లు వేడి నీళ్లలో ఉడకబెట్టకుండా ఇతరులు ఉపయోగింపరాదు. క్షయ మాంసము చేతను పాలచేతను వ్యాపకమగును. అందుచేత మాంసము తినుటకు ముందు కాగబెట్ట వలెను.

కొన్ని పనులు చేయువారికి క్షయ సులభముగా వచ్చును. అట్టి పనులు దుమ్ము గాలి పొగ గాలి పీల్చుట, చుట్టలు నిగరెట్లు చేయువారు, రాళ్లు బ్రద్దలు కొట్టువారు, బియ్యపు మరలో పనిచేయువారు దుమ్ము గాలి పొగగాలి పీల్చవలసి వచ్చును. వంగి కూర్చుని పనిచేయవలసినట్టి బట్టలు కుట్టువారిలోను, బట్టలల్లు వారిలోను క్షయ వ్యాధి సామాన్యముగా నుండును. పాతశాలలలోను కళాశాలలో ఉండు విద్యార్థులు చాలామంది చదువుకొను సపుడు బట్టలపై ముందుకువంగి కూర్చుందురు, ప్రతి దినము బైట వ్యాయామము జేయరు, అట్టి వారికి క్షయ వచ్చును.

క్షయ కుదుర్పు టెట్లు?

క్షయ నివారణమగు రోగము. రోగము రాగానే చికిత్స ప్రారంభించిన తప్పక తగ్గును. క్షయకు దెలిసినమందు శరీర బలము వృద్ధిజేయుట. అట్లుజేసిన అది రోగమును నిరోధించి రోగ క్రిముల నాశనము చేయును. ఇది బహు నెమ్మదిగా పనిచేయు విధానము. అందుచే రోగమున్నవాడు ఒకటి రెండు వారము లలో బాగుపడదని తెలిసికొన వలెను. శరీరబలము వృద్ధిచేయుటకు రోగము కుదుర్చుటకు శ్రేష్టమైన పద్ధతి పుష్కలమైన శుభ్రవాయువు. తృప్తికరమైన మంచి ఆహారము, బైటి నివాసము, విశ్రాంతి, బెంగలేమియు నుండకుండు నట్లు చూడవలెను.

క్షయ రోగులకు ఈ క్రింది చికిత్స నహాయకారిగా నున్నట్లు నిరూపించబడినది. ఫైప్టామైనన్ కండలోకి ఇంజెక్షన్ చేయుట. ప్రతి దినము, 1 గ్రెయిను చొప్పున 42 దినములు. ($\frac{1}{2}$ గ్రెయిను ఉదయము, $\frac{1}{2}$ గ్రెయిను సాయంత్రము). దాలితో పాటు పి. ఎ. ఎస్ బిళ్లలు రోజుకు 4-6 చొప్పున ఇమ్ము. ఈ చికిత్స అనంతరము కూడా క్షయ తిరుగు ముఖము పట్టకపోతే ఈ చికిత్సనే మరలా చేయుము.

సాధ్యమైనంత మట్టుకు రోగి క్షయ ఆసుపత్రికి వెళ్లుట కేమకరము. ఇది చాలా పట్టణములలో నెలకొల్పబడి యున్నవి. యివి ధర్మ ఆసుపత్రులు అయినందు వలన ధనవ్యయ మవసరముండదు.

క్షయ రోగి ఇల్లు విడువలేని యెడల అదైర్యపడవలసిన యవసరములేదు. ఈ క్రింద జెప్పినటుల నడుచు కొనిన రోగము ఇంటిలోనే నివారణమగును.

రోగికి ప్రత్యేకమైన నొక గది యుండవలెను. దాని నితరులు పయోగింపరాదు. ఈ గదికి పెద్ద కిటికీలుండ వలెను. అవి రాత్రింబగళ్లు తెరచియుంచవలెను. పగటివేళ రోగి ఇంటికి బయట చెట్లలోపల ఉయ్యాలలో నుండుట మంచిది. రోగి గది తరుచుగా కార్పాలిక్ యానిడ్ గాని లైమ్ క్లోరైడుగాని కలిపిన వేడినీటితో కడుగుచుండ వలెను

రోగి తలగడా పరుపు యెండ వచ్చినపుడు యెల్ల యెండలో, చాలా సేపుంచ వలెను. దినములో కొన్ని సార్లు చొప్పున సూర్యరశ్మి, మంచిగాలిక్షయ క్రిములను నాశన పర్చును.

భోజనము

క్షయ చికిత్సలో భోజనము అత్యవసరమైనది. సాధానముగా క్షయ రోగికి అన్నహితవు పోవును. విటమిన్ బి కాంప్లెక్సు మాత్రల రూపములోగాని, ద్రవ రూపములోగాని ప్రతి దినము ఇచ్చుటద్వారా ఆకలిని ఉద్రిక్త పరచ వచ్చును. బి కాంప్లెక్స్ ద్రవము రోజుకు మూడు పర్యాయములు, ఒక్కొక్క పర్యాయము చిన్న గరిబెడుచొప్పున ఇవ్వవలెను. విటమిన్ బి మాత్రలు (5-10 మి.గ్రా) దినమునకు. మూడు పర్యాయముల చొప్పున బి కాంప్లెక్సు అనుభంధముగా ఉపయోగించవచ్చును. క్షయ రోగులందరు చేపనూనె వాడవలెను. రోగి తినగలిగినంత, అంతకు మిచ్చి అహరమీయ వలెను. కోడిగుడ్డు, పాలు, మాంసము, పండ్లు, పప్పు, గోధుమ,

ముడిబియ్యము, జొన్నలు, గింజల వంటి వృష్టికరమైన ఆహారమును బలవంతముగానైన రోగిచే తినిపించ పలెను. ఒకే సారి ఎక్కువ తినలేనప్పుడు రోజులో ఎక్కువసార్లు యిచ్చుచు మధ్యలో పాలు యివ్వవలెను.

చికిత్సలో ఇతర పద్ధతులు

శరీరమును తరుచుగా స్నానమువలన శుభ్రముగా నుంచుము. బట్టలు కూడా శుభ్రముగా నుంచవలెను.

పళ్లు పగలు రాత్రి తోమి శుభ్రముగా నుంచవలెను. నాలుగవ ప్రకరణము పళ్లు శుభ్రముచేయుటయొక్క ప్రాముఖ్యమైనకై జూడుము.

క్షయరోగి జ్వరమున్న గదలకుండా నిశ్శబ్దముగా నుండవలెను. జ్వరము లేకున్నను అంతగా కదలరాదు. కదలిన అలనట జ్వరము వచ్చును. క్షయ రోగి తన మూలమున యింటిలోని వారికెవ్వరి కారోగము రాకుండా జాగ్రత్త తీసికొనవలయును. రోగిని పాత్రలు, గిన్నెలు, గరిటెలు, తువ్వెలు, పరుపులు మొదలగునవి ప్రత్యేకముగా నుంచవలెను. వీటి నితరులు పాపమొగించరాదు. ఇంటిలోని వారుపయోగించు పాత్రలు మొదలగువానితో కలిపి వీటిని శుభ్రపరుపరాదు.

క్షయ రోగి బిడ్డలను ముద్దు పెట్టుకొన రాదు, అతడు ఇతరులు భుజించు ఆహారమును చేతితో తాకరాదు. మూతవేసి యుంచవలెను.

వీలైనంత వరకు రోగి గదిలోనికి ఈగలు పోకుండా జూడవలెను. అధమము ఉమ్మిపైని వ్రాలకుండానైన జూడవలెను. పీడిదాను మూని యుంచవలయును.

క్షయ నివారణలో మరియొక ముఖ్యవిషయము నంతోషముగా నుండుట. క్షయచే బాధ పడుచున్నవాడు దైవమును నమ్మిన చాలా సుఖము పొందును. ఏలయునిన దేవుడు మనుష్యుని రోగములన్నిటిని నివారించ గలడు. రోగి ధైర్యము గోల్పోయి తాను చనిపోదునని తలచిన అతడు తప్పక మృతి జెందును.

ఇక మందుల సంగతి వైద్యుడు పరీక్షించి మందు యేర్పాటు జేసినగాని క్షయరోగి మందు దీసికొనరాదు. ఈ రోగమునకు చేపనూనె చాలా యుపయోగకరము కాని ఇది ఔషధమనుటకంటె ఆహారమనుట నమంజనము.

చేపనూనె మూర్తు యక్ష్మాస్థాక్తుతో కలిపిన చాలా మంచెపని చేయును. దినమున కెంత చేపనూనె తీసకొన వలెనో సీసామీద అతికిన కాగితముమీద నుండును. భోజనము కాగానే యొక గరిబెడు దినమునకు మూడు సార్లు త్రాగవలెను.

రోగికి ప్రతి దినము విరోచనమగుట ముఖ్యము. శరీరము నుండి విష పదార్థములు కడిగి వేయుటకు చాలా నీరు త్రాగవలయును.

దగ్గు బాధకరముగానున్న 28 వ ప్రకరణములో పడిసెమునకు బ్రోంకైటిసుకు చెప్పబడిన చికిత్సయే చేయవలెను.

క్షయ యున్నవారిలో కొందరికి ఉదయమున దగ్గువచ్చును. ఇది ఉదయపు భోజనమునకు పూర్వము 15 పద్దగింజలయెత్తు బేకింగు సోడా చేర్చిన గ్లాసెడు వేడి పాలుగాని వేడినీళ్లుగాని త్రాగవలెను.

జ్వరము హెచ్చుగా నున్న రోగిని చల్లని నీటిలో స్పంజిని తడిపి తుడుప వలెను. ఈ తుడుచుట ఆరగంటగాని అధికముగా గాని చేయవలెను.

రక్తము ఉమ్మిలో పడుచున్న రోగి మెదలక యుండవలెను. రోగి బరువైన వస్తువు యెత్తినను, యొక్కవగ పరిశ్రమ చేసినను రక్తము పడును. చాలా రక్తము పడిన బట్ట మంచు నీటిలో తడిపి రొమ్ములమీద వేయవలెను. చల్లగా నుండుటకు బట్టను తరుచుగా తడుపవలయును. మంచుగడ్డ దొరికిన యెడల బట్ట తడిపి రెండుకొసలు పట్టుకొని గాలిలో ముందుకు వెనుకకు ఊపిన కొన్ని నిమిషములలో నది చల్లబడును.

ఒకనికి క్షయ రోగము వచ్చి నిమ్మళించిన తరువాత వాడు రోగము తిరుగ పడవచ్చునని జ్ఞాపక ముంచుకొని ఆరోగ్యము జాగ్రత్తగా కాపాడు కొనుచు రోగము నంకురింపజేయు వస్తువుల నిన్నిటిని మానుకొన వలెను.

శ్వాసనాళపు ఉబ్బనము

ఉబ్బనము శ్వాసనాళముకు సంబంధించిన యొక వ్యాధి. ఇది శ్వాసనాళపు అమత్వజను వాచినట్లు చేయుకారణముగా వగర్చును, శ్వాసనాళ కండరముల ఈడ్పును కలుగుచు పడిశము, దుమ్మును పీల్చుకొనుట, పిల్లి లేక గుర్రపువంటి జంతువుల శరీరమునుండి వెలువడు వాసను పీల్చుకొనుట, దాని ఉన్న ఉబ్బనము

పురికొల్ప బడడానికి హేతువులు. భయము, మనోవికారము కూడా ఈ వ్యాధిని తిరుగబెట్టవచ్చును. ఒక సారి ప్రారంభమైన ఉబ్బనము కొన్ని గంటల వరకు రోగిని బాధించ వచ్చును. లేక ఒక్కొక్క ఋతువులో రాత్రివేళ వచ్చి పగటివేళ లేకపోవచ్చును. గాలి పీల్చుకొనుటకు రోగి తప్పని సరిగా కూర్చొన వలసి యుండును. చాతి శ్వాసవయవములన్ని అతిగా కదులుచుండును. గాలి పీల్చు ప్రతిసారి పిల్లికూతవంటి శబ్దము కలుగును. ముఖము తెల్లబారును. కాళ్ళచేతులు చల్లబడ వచ్చును. పొడిదగ్గు, బయటికివచ్చు కళ్ళి బహున్నల్పము. కొన్ని గంటల తరువాత రోగి అలసిపోయి నందుననే, లేక దగ్గు తగ్గినందుననే నిద్రపోవచ్చును. అతిగా తినుట లేక ఒంటని పవార్థములను బుజించుట కూడా ఈ దగ్గు రావడానికి కారణములు.

చికిత్స

ఉబ్బనము చికిత్స చేయుటకు బహుకష్టతరమైన వ్యాధి. మాంస పవార్థములు, నూనె పవార్థములు, మొదలగునవి తప్పించి భోజనము చేయవలెను; అయితే పండ్లు, లేక కూరగాయలలో కూడిన పాప్టిక ఆహారమును తప్పక తినవలెను. పాలు ధారాళముగను, గ్రుడ్లు అరుదుగను వుచ్చుకొన వలెను. అనవసరముగా భోజనమును తగ్గించరాదు. బలబద్ధకము లేకుండా చూచుట చికిత్సలో అత్యవశ్యకమైన భాగము (27 వ ప్రకరణము చూడుము). రోగి ఆరు బయట ఎక్కువగా తిరుగుతూ స్వేచ్ఛతో కూడిన జీవితమును గడుపవలెను.

వైద్యుడు చేయవలసిన చికిత్సలో ఈ క్రిందివి కొంత శాంతి నివ్వగలవు; హైపాడెర్మిక్ ఆఫ్ బెల్లడొనా, నైట్రోగ్లినరిన్, అడెర్మలిన్. అడెర్మలిన్ ముక్కువ్వారా అవిరి రూపమున ఉపయోగించ వలెను. ఇది ఒంటరిగాగాని, మెంతో తిమోల్, ఆల్బులిన్లో యీకలిపిన నూనె వీటితో గలిపిగాని వాడవచ్చును. అమీల్ నైట్రేట్ కూడా శాంతి నివ్వగలదు.

చాతికి వేడినీటి కాపడములు వగర్చును తగ్గించును. దీనికి ముందు వేడి పాదస్నానము ఇచ్చుట మంచిది. కొన్ని కేసులలో చాతికి పెద్దకోల్డా కంప్రెస్ వేయుట చాలా నహాయపడును. విరామ నమయాలలో వేడి, చలి నీటి కాపడములు పెట్ట వలయును. (20 వ ప్రకరణము చూడుము).

ఇటీవల ఉబ్బసము దగ్గును గూర్చి విస్తారమైన పరిశోధనలు చేయబడినవి. రోగానికి ప్రతికూలముగానున్న ప్రాణీను పదార్థముల మోతాదులను క్రమముగా హెచ్చించుచూ ఇవ్వడం చాలా మందికి పనిచేసినట్లు ఈ పరిశోధన వలన ఉబ్బసము కలుగజేయుటకు కారణమైన ఈ ప్రాణీనులు వ్యక్తి వ్యక్తికి మారుచుండును.

సాంఘిక వ్యాధులు

శగరోగము—శవాయి రోగము

ప్రముఖమునకు శగ రోగము తగినపుడు మూత్రపు దారి వాచి తెలుపుగాను పనువుగాను పదార్థము బయలుపెడలును. రోగము శగ క్రిమివలన వచ్చును. శగరోగమున్న స్త్రీలతో సంభోగము జేసినపుడు ఈ రోగము అంటుకొనును. ఈ రోగము పల్లెటి గ్రామములకంటె పట్టణములలో నెక్కువగా నుండును కొన్ని నందర్బములలో నీ రోగము శగ రోగులచే పాడుచేయబడిన తువాళ్లనుంచి అల్పాచమానము జేసిన చోటులనుండి అంటుకొనును.

లక్షణములు

రోగము సంభోగమైన తరువాత మూడు మొదలు యేడు రోజులలో ప్రారంభ మగును. లక్షణములు:— మూత్ర ద్వారములో దురద, చురుకు, అలపాచమాన నమయమవుడు బాధ, మూత్రద్వారము నుండి నీరువంటి పదార్థము పడుట ఈ నీటివలెయుండు పదార్థము గట్టిపడి తెల్లగానో పచ్చగానో పడును.

రోగమునకు సరిగా చికిత్స జేసినయెడల రెండు మానములలో తగ్గవచ్చును. కాని సామాన్యము మూత్రపుదారి దీర్ఘకాలము వాచియుండి కొన్ని నెలలు లేక సంవత్సరముల వరకు బాధ పెట్టును. శగరోగము మూలమున గుండెలలోను, కాళ్లలోను, యెముకలలోను, కార్ణములలోను, మూత్ర జనితములలోను రోగములు బయలుపేరును. ఈ అవయవములలో నిది రోగము కలుగజేసి చావు రావచ్చును.

శరీరారోగమున్న వారికి రోగ క్రిములు కండ్లలోనికి సాధారణముగా వచ్చును. ఇది చాలా తీవ్రమైనట్లువంటి రోగమును కలుగజేసి గ్రుడ్డితనము కూడా కలుగ జేయును.

చికిత్స

సమర్థుడైనవైద్యుడు ఈ రోగమునకు చికిత్స చేయగలడు. సల్ఫాడయజిన్ దీనికి పెట్టినపేరు. రోజుకు ఆయిదు సార్లు ఒక్కొక్కసారి రెండు చొప్పున పదిహేను దినముల వరకు ఈ మూత్రము వాడవలెను. ఈ కాలములో రోగి విస్తారముగా నీరు త్రాగవలెను. పండ్లరసము మరీ మంచిది. ఈ మందుయొక్క పర్యవసానముగా కలుగ గల యితర పరిస్థితులను రోగి గమనించ వలెను. వ్యాధి నయమైనట్లు పరీక్షవల్లనే తెలియనగును.

పెన్సిలిన్ చికిత్స వలన త్వరిత ఫలితములు పొందనగును 4,00,000 యూనిట్ల పెన్సిలిన్ ఇంటర్ మిస్క్యులర్ ఇంజెక్షను ఇవ్వవలెను. ఇరువది నాలుగు గంటల తరువాత రెండవ ఇంజెక్షను ఇవ్వవలెను. మేహవ్యాధులను అరికట్టడానికి ఇది సరిపోవును.

స్త్రీలలో శరీరారోగము

వివాహము గాక పూర్వము చాలా మంది పురుషులు శరీరారోగము తగిలించు కొందురు. వారు వివాహము చేసికొన్న తరువాత తమ భార్యలకు ఆ రోగము అంటింతురు. చాలా మంది స్త్రీలు రోగమున్నపుడు సిగ్గుచే వైద్యునితో నాలోచింపక వారి యారోగ్యము చాలా వరకు చెఱుపుకొని దానికేమియు ఔషధము చేయరు. రోగ మారంభము కాగానే తగిన వైద్యునివద్ద ఔషధము పుచ్చుకొనిన సౌఖ్యము పొందగలరు. రోగము సామాన్యముగా మూత్ర విసర్జనమవుడు మంటతోడను, చురుకుతోడను ప్రారంభమగును. తరుచుగా మూత్ర విసర్జనము చేయ కుతుఁపాల ముండును. గర్భపు కాలమునండి తెలుపు లేక యెరువు పదార్థము పడును, స్త్రీకి శరీరారోగ మంకురించిన కొంత కాలమునకు గర్భాశయ రోగము వచ్చును. ఇది తెల్ల కునుమ రోగముగా పరిణమించును. (30 వ ప్రకరణము జూడుము) గొడ్రాలి తనమునకు శరీరారోగము సామాన్య కారణము. ఇది గాక రోగము వారిని చాలా కాలము విడువకుండా బాధపడునట్లు జేయును. స్త్రీల మర్మావయవముల మీద జేయు శస్త్ర చికిత్సలలో నకముపాలు శరీరారోగము మూలమున జేయబడు చున్నవి.

పురుషుని కివ్వబడిన చికిత్స యే వారికిని ఉపయోగించుము.

శవాయి

శవాయి క్రిమి రోగము:— ఇది యొల్లప్పుడు ఈ రోగమున్న మనిషితో సంభోగము చేయుటచే వచ్చును. తల్లికి శవాయి రోగమున్న పశు చిడ్డ గర్భములో నుండగానే దాని కంటుకొన వచ్చును. శవాయి క్షయ ప్రపంచములోని రెండు మహా దారుణ రోగములు కాని శవాయి రెంటిలోను సర్వసాధారణ మయినది.

శవాయి సంభోగ మూలమున గలుగు రోగమైనను అది వచ్చు విధములు వేరు. ముద్దు పెట్టుకొనుట చేతను, రోగి శరీరముమీద పుండ్లు ముట్టుకొనుట చేతను, పాగాకు గొట్టములు, గిన్నెలు, గరిబెలు, పళ్లెములు శవాయి రోగి యుపయోగించినవి యితరులు ఉపయోగించుటచే కూడా సీరోగ మంకురించును.



సిఫిలిస్ వ్యాధి కారణముగా చేతికి అంకురించిన వ్యాధి రెండవ దశలో

శవాయి ప్రథమ చిహ్నము రహస్యాపయవములమీద చిన్న పుండు లేక పొక్కు బయలుదేరుట. ఇది సాధారణముగా సంభోగమైన అయిదు వారముల లోపల కనపడును. పొక్కు వెనుక గట్టిగానున్న క్రొత్త పుండు బయలుదేరును. ఈ పుండు వచ్చినప్పుడే రెండు గజ్జలలోను బిళ్లలు కట్టును. మొదటి పొక్కు లేక పుండు కనబడిన వెనుక అరు యేడు వారములలో రాగి వర్ణముగల

పొంగును బోలిన దద్దురు శరీరముమీద కనబడును. తలనొప్పి, ఒళ్లు తిరుగుట, ఆకలి లేకపోవుట మొదలగు లక్షణములు గూడా నుండవచ్చును. గొంతు నొప్పిగా నుండును. రసికారు పుండ్లు చర్మముమీద చంకలలోను అననమువద్దను కనపడవచ్చును. వెంట్రుకలు చాలి మచ్చలు మాదిరిగా నుండును. ఈ లక్షణము లన్నియు శవాయి రోగులందరిలోను కనపడక పోవచ్చును

రోగము చాలా మాసములుగాని, చాలా వత్సరములుగాని యున్న తరువాత రోగము మూడవ దశలోనికి వచ్చును. లోతైన పుండు శరీరముమీద బయలు దేరును. ముక్కు సాధారణముగా హరించిపోయి ముక్కు ఉండు స్థలములో నొక రంధ్రము మాత్రముండును. శవాయి మూలమున కపాలములోని యెముకలుగాని, శరీరములోని యితర స్థలములలోని యెముకలుగాని కుళ్లి పోవచ్చును. శవాయి చాలా ప్రమాదమైన మెదడు గుండె రక్త నాళములలో రోగములు పుట్టించును.

చికిత్స

ఒకనికి శవాయి రోగము ఉన్నదా లేదాయని స్థిరముగ తెలిసికొనుట చాలా ముఖ్యము. ఏలయనిన చికిత్స ప్రారంభదశలో ప్రారంభించిన రోగము కుదురుట కెక్కువ ఆయాసముండదు. తెలివైన వైద్యుని రోగ నిర్ణయము అత్యవశ్యకము. రక్త పరీక్ష మైక్రోస్కోపు పరీక్ష, వ్యాధి ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ణయించుటకు అవసరము కావచ్చును. శవాయి రోగమునకు గృహచికిత్స లేదు. ఇంటిదగ్గర నోటిగుండా మందులుతినుట అనునది వట్టి బూటకము.

ఈ రెండింటిలో ఒక చికిత్సను వైద్యుడు సూచించ గలడు. దీర్ఘకాలము నందు ఉపయోగించబడి జయప్రదమైనదిగా నిరూపించ బడినది మొదటిది. ఇది ఇంజెక్షనులు—బిస్మత్, ఆర్సనికల్ కంపాండు ఒకటి విడివి ఒకటిగా రెండు సంతృప్తరములు యిచ్చుచుండ వలెను. రెండవది చిన్న పిల్లలకు, ఈ రోగము క్రొత్తగా సోకిన పెద్దవారికి ఉపయోగ కరము. పెన్సిలిన్ పెద్దవారికి 40 నుండి 50 లక్షల యూనిట్లు 10, 12 దినములలో యివ్వవలెను. శవాయి రోగి చికిత్స రక్త పరీక్షలవల్ల అది బాగుపడునది లేనిది తెలిసికొన నగును.

స్త్రీ రోగములు

మామూలు ఋతు విషయము 11 వ ప్రకరణములో వర్ణింపబడి యున్నది. ఋతుకాలములో సంభవించు చాలా రోగములు గలవు. ముట్లు గాకపోవుటయు, బాధకరమైన ఋతువులును, చాలా మైల పడుటయు, కుసుమయును (ఋతు కాలము మధ్య తెల్లబట్టగుట) పిల్ల రజస్వలయగు కాలమున క్లోరోసిస్ అను వ్యాధియు కనుపించ వచ్చును.

ఋతువు గాకపోవుట

సాధారణముగా బాలికలు దాదాపు పన్నెండవ యేట రజస్వలగుదురు. కొన్ని అరుదు కేసులలో తొమ్మిదవ యేటగాని, పదిహేనవ యేటగాని పుష్పవతి యగుట కూడా కలదు. అరోగ్యవంతురాలయిన బాలిక పదిహేడవయేట వరకు రజస్వల కాకపోయినను ఆందోళన చెందనవసరము లేదు.

క్షయ వ్యాధికి గురియైన బాలిక రోగము నుండి విముక్తి పొందువరకు రజస్వల కాకపోవును.

రజస్వల కాకపోవుటకు నరిగా వృద్ధి చెందని గర్భాశయమో అండాశయ ములో, లేక మూయబడిన గర్భద్వారమో కావచ్చును. వైద్యులు పరీక్షించి ఈ కారణము నిర్ణయించ గలరు.

రజస్వల అయిన తరువాత, వాతావరణ మార్పువల్లగాని, టైఫాయిడ్, స్కార్లెట్ జ్వరముతో బాధపడునపుడు, పడిశము పట్టినపుడు ఋతుమతి కాక పోవచ్చును. ఈ కారణములు ఆందోళన కలిగించ నవసరము లేదు. ఏలననగా

జటి ప్రతిబంధకములు శారీర దార్ద్ర్యతను కాపాడుటకు ప్రకృతియొక్క విచ్ఛాటు. ఋతుధారణ తిరిగి తప్పక జరుగును.

చికిత్స

ముట్టు కాకపోవుటకు కారణములు చాలా యుండుటచే ప్రతి విషయము లలోను ఆమెకున్న కారణముల తొలగించుటే ఆమెకు చికిత్స. వివాహమైన స్త్రీ విషయములలో ముట్టు కాకపోవుటకు కారణము బహుశా గర్భిణియై యుండ వచ్చును.

ఈ క్రింది చికిత్స రజస్వల యగునట్లు చేయుటకు ఉపయోగపడ వచ్చును. పిల్లకు నరియైన తిండిలేకున్న ఆమెకు మంచి ఆహారము చాలా యివ్వవలెను. ఆమెను కష్టపడి పని చేయుమని నిర్బంధింపరాదు. ప్రతి దినము బయట పరిశ్రమ, రాత్రులందు యెనిమిది తొమ్మిది గంటల నిద్ర వుపయోగ కారులుగా నుండవచ్చును. బహుశా మలబద్ధ ముండును. దీనికి 23 వ ప్రకరణములో చెప్పిన చికిత్స చేయవలెను. ఎన్నడు రజస్వలకాని పిల్లలకు పేగులు శుభ్రపరు చుటకు వెచ్చటి యెనిమా యివ్వవలెను. దీని తరువాత 110 డిగ్రీల వేడి నీటిలో స్నానము పది నిమిషములు చేయవలెను. పాదములు వేడి నీటిలో నుంచవలెను. చల్లని గుడ్డ నెత్తిమీద నుంచవలెను. (20 వ ప్రకరణము జూడుము.) భోజనమైన తరువాత దినమునకు మూడు సార్లు యివ్వవలెను. వేడి యెనిమా, అంగస్నానము, పైని జెప్పిన విధముగా భయముచేగాని జలుబుచేతగాని అణగియున్న ముట్లను కుదుర్చును.

చాలా మైల పడుట

గర్భాశయ రోగము మూలమున మైల అధికముగా నగుచుండును. ప్రసవ మైన తరువాతను, గర్భసావమైన తరువాతను పలుచని యుల్లిపొరవంటి చర్మ ములు (ప్రసవమైన తరువాత) లోపల మిగిలినప్పుడుగాని గర్భద్వారము చినికి నపుడుగాని మైల యెక్కువగా పడును. ఒక సమయమునందు ప్రసవమప్పుడు అజాగ్రత్త యైన, అశుభ్రమైన యేర్పాటు జరగినపుడు ఋతు సమయమందు కుళ్లు గుడ్డలుగాని కాగితములుగాని యుపయోగించినను సూక్ష్మజీవులు గర్భములో ప్రవేశించును. గర్భ మీవిధముగా జబ్బుపడినపుడు మైల బాధకరముగాను, అధికముగా కూడా నుండును.

ఈ ఆక్రమమునకు, సామాన్యకారణము, ముఖ్యముగా బాలికలో, శరీరపు హఠ్వేగముతో అలజడి కలుగుటయే. ఋతుధారణ క్రమపద్ధతిలో జరుగుటకు వైద్యులు హఠ్వేగము చికిత్స నియ్యవచ్చును.

ఇట్టి విషయములో గృహవైద్యము కష్టము. వైద్యులకు వెళ్లుటకుగాని, వైద్యునితో సంప్రదించుటగాని శ్రేష్ఠము. ఇది సాధ్యము కానపుడు వెచ్చని మర్మావయవ డబ్బా యుపయోగించ వలెను. (20 వ ప్రకరణము జూడుము) డబ్బాలో పొయు నీళ్లు ఓర్పుకొన గలిగినంత వేడిగా నుండవలెను. తెడలు బైట నున్న మర్మావయవములు డబ్బా చికిత్సయైన తరువాత చల్లని నీటిలో స్పృంజి ముంచి తుడువలెను. ఋతుకాలమందు పక్కపై విశ్రాంతి పొందవలెను.

బాధకరమైన ఋతువులు

సామాన్యముగా ముట్టగు సమయమున ఆసాఖ్యముగా నుండును. గాని నొప్పియున్న అది యేదోయొక జబ్బు స్థితినిబట్టి యుండును. చాలా మైల పడునపుడు నొప్పిగా నుండును. బాధకరమైన ముట్టలో నొప్పి వెన్నుమీదగాని ప్రక్కలలోగాని యుండును. పొత్తి కడుపులో ఒక్కొక్కప్పుడు నొక్కినట్లుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భములో చాలా బలకరమైన నొప్పలుండును. ఈ నొప్పి లెప్పుడు యుండవుగాని మధ్యమధ్య వచ్చుచుండును.

చికిత్స

బాధకరమైన ఋతువు మాన్పుటకు వైద్యులకుగాని వైద్యునియొద్దకుగాని వెళ్లవలెను. గర్భము సామాన్యముగా జబ్బుపడి యుండును గనుక దానికి కావలసిన చికిత్స వైద్యుడే చేయగలడు.

ఇంటిలో చేసికొనదగిన చికిత్స ఈ విధముగా నుండును: ముట్టకావలసిన దినములలో కొన్ని రోజులకు పూర్వము రోగి వేడినీటి పాదస్నానమును, వేడియొని స్నానమును చేసికొనవలెను. మరునటిదినము అమె వేడి మొలస్నానముచేయవలెను. అమెకు మలబద్ధకముగా నున్నయెడల వేడియొనిమా యివ్వవలెను. (19 వ ప్రకరణము వేడినీళ్ల డబ్బా యొనిమా యిచ్చు పద్ధతులు చూడుము.) ఈ చికిత్స పరుండుటకు పూర్వము చేయుట మంచిది. ఋతుకాలములో కాపడములు గాని వేడినీటి సీసాలుగాని పొత్తి కడుపుమీద పెట్టవలెను. వేడినీళ్లు త్రాగుట వలన యుపయోగముండును.

కుసుమ వ్యాధి

కుసుమరోగము ప్రాప్తించినపుడు మర్మావయవమునుండి తెల్లని పదార్థము వడును. దానితో సామాన్యముగా బలహీనత, నడుమునొప్పి, గర్భప్రాంతమందు అసౌఖ్యము, మర్మావయవ ద్వారమునందు మంట యుండును. కుసుమ వ్యాధి చికిత్సకు వైద్యునితోనైన చేయించ వలెను, లేక వైద్యశాలకైన బోవలెను.

దీనికి కారణము జలుబు చేయుటగాని, యెక్కువగా పని చేయుటగాని, నీరసాహారముగాని, మితిమీరిన సంభోగముగాని, హస్త ప్రయోగముగాని, గర్భాశయ రోగముగాని అయి యుండును. కుసుమకు శగ సామాన్య కారణము.

చికిత్స కారణమునుబట్టి యుండును. ఇంటిలో చేయదగిన చికిత్స వేడి యోని స్నానము 120 డిగ్రీల వేడిగల మూడు నాలుగు శేర్ల నీటిలో యెనిమిది గరిచెల బొరాసిక్ ఆసిడ్, ఒక గరిచె పొటానియమ్ పరీమాంగనేటు కలుపవలెను. పొటానియమ్ పరీమాంగనేటు ఉపయోగించిన నది యర్థశేరు నీటిలో బాగా కలిపి అప్పుడు కావలసిన నీరు దానికి చేర్చవలెను. ఈ చికిత్స ప్రతిదినము చేయవలెను వేడి యెనిమిదా వారమునకు మూడుసార్లు చేయవలెను. మర్మావయవ గొట్టము నుపయోగించు పద్ధతికై (20 వ ప్రకరణము చూడవలెను.)

బాహ్య మర్మేంద్రియ రోగము

మర్మేంద్రియ ద్వారము దగ్గర దురదలు, మంటలు, వుండ్లు, శుభ్రత లేక పొపుటచే బయలుదేరును. బాహ్య మర్మేంద్రియములు తరుచుగా కడుగుచుండ వలెను. జననేంద్రియ ద్వారమునొద్ద దురద, యెరువు వాపు హస్త మోహము వల్లను శగరోగము వల్లను, అతి మూత్రము వల్లను, బహిష్టు అయినపుడు ముతక కాగితములు, కుళ్లు గుడ్డలు నుపయోగించుట చేతను వచ్చును.

చికిత్స

కారణము తొలగించ వలెను. భగమునుండి పదార్థము వెలువడుటచే నొప్పి వుండు ప్రాప్తించినయెడల వెలువడుట నాపుటకు చికిత్స చేయవలయును. కారణము హస్త మోహముచే కలిగిన అది మాన్పించవలెను.

కారణము పేలు కావచ్చును. అట్లయిన నెం 21 రు మందుపయోగించ వలెను. (26 వ ప్రకరణము జూడుము) అననము నొద్దము, పేగుల చివర

భాగములోను నున్న దురద, నులిపురుగుల మూలమున అయి యుండును. దానికి 26 వ ప్రకరణములో చెప్పిన చికిత్స చేయవలెను.

దురద పెట్టు భాగమును నెం 22 రు పట్టి మందుతో కడిగిన కొంత సహాయ కారిగా నుండును. కడిగిన తరువాత నెం 23 రు లేక 11 నెంబరు మందు దానిమీద పూయవలెను. పొక్కులున్న వాటిని గిల్లి టింక్చర్ ఆఫ్ ఆయోడిన్ వానిమీద రుద్దవలెను.

గర్భాశయము, అండాశయముయొక్క రోగములు

నడుము నొప్పి, పొత్తి కడుపు నులి నొప్పి, కడుపుబ్బు, జ్వరము, భగము నుండి దుర్గంధ పదార్థ విసర్జనము మొదలగునవి గర్భములోను స్త్రీ బీజ జనిత ములలోను యున్న రోగము మూలముననే యుండును. లక్షణములు కొంత కాలమునుండి పైన జెప్పిన చికిత్సలచే తగ్గనియెడల ఆమెను వైద్యశాలకుగాని సమర్థుడగు వైద్యునియొద్దకుగాని పరీక్షచేసి తగిన చికిత్స చేయుటకు తీసికొని వెళ్లవలెను. ఈ లక్షణములు కలుగజేయు కొన్ని రోగములు చాలా ప్రమాదకర ములు. త్వరలో శ్రద్ధ దీసికొనినియెడల త్వరలో చావు సంప్రాప్తమగును.

గొడ్డాలి తనము

ఉత్పత్తి అవయవములలో వృద్ధి లేక పోవుట, శగ శక్తివాయి రోగమువంటి రోగములు బిడ్డలు పుట్టక పోవుటకు కారణములు కావచ్చును. వైద్యులు పరీక్షించి ఈ కారణములను తొలగించడానికి ఆవశ్యకము కలదు. కొన్ని పర్యాయములు పురుషునిలో కూడా లోపముండ వచ్చును కనుక వైద్యులు పురుషుని కూడా పరీక్షించుట అవసరము.

గొడ్డాలితనము కొన్నిపట్ల తీవ్రరోగముచేత కాదు. అట్టివి ఇంటిలో నీ క్రింది విధముగా చికిత్సచేసిన బాగుపడును.

గర్భము రాకపోవుటకు కారణము మితిమీరిన సంభోగము. నెలకొకటి రెండు సార్లకంటె యధికముగా నుండరాదు. అదికూడా బహిష్ట రోజులకు పూర్వమున్ను తరువాతను చేయవలెను. (18 వ ప్రకరణము జూడుము) కొన్ని విషయములలో గర్భమునుంచి, భగమునుంచి, వెలువడు విసర్జనములు పురుష బీజముల నాశనము జేయుటచే, గర్భదారణ కాదు. ఇట్టిది ప్రతి దినము బోరిక్ ఆసిడ్

మర్మావయవ డబ్బా చికిత్స చేయుటచే నివారణమగును. నీరు భరింప గలిగినంత వేడిగా నుండవలెను. సంభోగ నమయములందును తరువాత కొన్ని దినములున్ను మర్మావయవ స్నానము మానవలెను. సంభోగమైన పిమ్మట స్త్రీ చాలా గంటలసేపు పక్కపైని విశ్రాంతి దీసికొనవలెను.

స్త్రీ యొక్క ఆరోగ్యము సరిలేనియెడల బలము కలుగుటకు చికిత్స తీసికొనవలెను. ఆమెకు మంచి రసపుష్టిగల యాహార మీయవలెను. ఆమెకు అలసట వచ్చునంత పని చేయుమని నిర్బంధింపరాదు.

చర్చ వ్యాధులు

గజ్జి

ఒక చిన్న క్రిమి చర్మమున కడుగున దొలచుటచే నీ వ్యాధి కలుగుచున్నది. గజ్జి సామాన్యముగా ప్రేళ్ల నందునగాని, గుత్తెల చర్మముమీదగాని, బొడ్డు రొమ్ముల నమీపమునగాని బయలుదేరును.

లక్షణములు

దురద యుండును. గోకుటచే పొక్కులు మొటిమలు, పుండ్లు బయలు దేరును. ఈ వ్యాధి యింటిలో ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాపించును.

గజ్జిరాకుండ జేసికొనుటకు గజ్జి యున్నవాని పక్కపైని కూర్చుండను పరుండనురాదు. గజ్జి యున్నవారి పక్క బట్టలు, కట్టుకొను బట్టలు, తువ్వలు ఇతరు లుపయోగించు వారికి గజ్జి వచ్చును.

చికిత్స

రోగి శరీరము మొదట శుభ్రముగా చేడి నీటితోను, నబ్బుతోను కడుగుకొన వలెను. మూడు భాగముల గంధకము యేడు భాగముల వేనలైనులో గాని కొబ్బరి నూనెలోగాని కలుపవలెను. గంధకము నూనెలో బాగా కలుపవలెను, అద్దపు ముక్కమీద గంధము నూనె పలుచని చాకుతో నూరవలెను. మూడు రోజులు ఉదయము రాత్రి గజ్జియున్న స్థలములలో యీ మందు బాగా రుద్దవలెను, ఈ మూడు రోజులు కట్టుకున్న బట్టలు, పక్క బట్టలు మార్చరాదు. మూడు

రోజులైన తరువాత నబ్బునీటితో స్నానముచేసి శుభ్రమైన బట్టలు ధరించి పక్కమీద శుభ్రమైన బట్టలు వేయవలెను. మాసిపోయిన బట్టలు కొన్ని నిమిషములు ఉడకబెట్టిన పిదప నువయోగించ వలెను. ఇది గజ్జిని కలుగజేయు క్రిములను చంపుటకు అవసరము.

గజ్జికి జయప్రదమైనవే కాక ఉపయోగించుటకు తేలికైన ఔషధములు మరికొన్ని బజారులో దొరుకును. ఆస్కాబియోల్ ఎమ్. అండ్ బి (Ascabiol M & B) బెన్జిల్-బెన్జోట్ (Benzyl-Benzate) వర్గము చెందిన మరేదైన పనిచేయును. మందుతోపాటు అది వుపయోగించు వద్దతులు కూడా దొరుకుతవి.

పేలు

బట్టలు, ఒళ్లు శుభ్రముగా నుంచుకొనని వారి ఒంటిమీద, తలపైని పేలు పట్టును. శుభ్రమైన బట్టలు ధరించినట్టియు, శరీరము శుభ్రముగా నుండుటకు తరుచుగా స్నానము చేయునట్టి వారికి పేలు వుట్టవు.

ఒంటిమీద పేలు దురదబెట్టును. గోకుటచే శరీరముమీద అనేకచోట్ల వుండ్లు పడును. పేలు కట్టుకొన్న బట్టల మూడుతలలో నుండును. పేలు పొగట్టుటకు బట్టలు కొన్ని నిమిషములు ఉడకబెట్ట వలెను.

మర్మావయవముల వద్దనున్న వెంట్రుకలలో నొకవిధమైన పేలు ఉండును. ఒక్కొక్కప్పుడవి శరీరపు ఇతర భాగములందు వ్యాపించును. ఈ పేలును నిర్మూలము చేయుటకు ఇవియున్న భాగములను వారమున కొకసారి ఒక ఔన్ను సీళ్లలో రెండు వడ్ల గింజలెత్తు కరోసివ్ సబ్లిమేట్ కలిపి కడగవలయును. కరోసివ్ సబ్లిమేట్ ప్రాణోపద్రవ కరమగు విషము. దాని నుపయోగించుటలో జాగ్రత్తగా నుండవలెను. అపెండిక్యులోని నెం 21 రు పట్టి మందు పేలును చంపును.

తలలోని పేలు

తలలో పేలున్నప్పుడు కిరసనూనె కొబ్బరినూనె సమభాగములు కలిపి రెండు మూడు దినములవరకు ప్రతి సాయంత్రము తలకు రుద్దినచో పేలు చచ్చును. ఈ నూనె పూసిన తరువాత తలకు గుడ్డ కట్టవలయును. ప్రతిదినము

కట్టవలయును. ప్రతిదినము తలను సబ్బుతోను వేడి నీళ్లతోను కడుగవలెను. చమురు తలలో నున్నప్పుడు పొయ్యి దగ్గరగా పోరాదు. తలలో వుండున్న వేసలైన గాని కొబ్బరినూనెగాని వాటికి పూయవలెను.

అర్థశేరు నీటిలో ఒక బేబిలు స్నానుడు బేకింగ్ సోడా వేసిన ప్రావకము గాని, అర్థశేరు నీటిలో రెండు బేబిల్ స్నానుడు వినిగర్ వేసిన ప్రావకముగాని వుపయోగించి తలను శుభ్రపర్చ వలెను.

పేల గ్రుడ్లు తల వెంట్రుకలలో తెల్లని పూసలవలె కాన్పించును. ఈ గ్రుడ్లు పోవుటకు వుల్లని సారాయితో వారమునకు రెండుసార్లు తల వెంట్రుకలను కడిగి శుభ్రముచేసి తరువాత నన్నవళ్ల దువ్వెనతో తల దువ్వవలెను.

పది దినముల వరకు లేక పేలగ్రుడ్లు అన్నియు నాశనమగు వరకు ఈ చికిత్స ఇచ్చుచుండవలెను.

నల్లులు

నల్లులు కుట్టి బాధ పెట్టుటేగాక అవి చాలా తీవ్రమైన రోగములను కూడా వ్యాపింప జేయును. పక్కలనుండి బట్టలనుండి తొలగించుటకు వీటిని కాగు చున్న నీటిలో ముంచవలెను. నల్లులు మంచము నందులో నున్నప్పుడు కార్పాలిక్ ఆనిడ్ గాని, యాజాల్ గాని, సేనిటాస్ గాని, ఫినైల్ గాని పది భాగముల నీటిలో కలిపి మంచము నందులలోను, కుర్చీల మేజల నందులలోను పూయ వలెను. కర్పూరతైలము కూడా యిందుకు పనికి వచ్చును. డిడిటి స్పేగాని, 10% డిడిటి పొడరుగాని బలముగా పనిచేయును.

మొటిమలు

మొటిమలు తరుచుగా ముఖముమీద, భుజములమీదను, వీపుమీదను కనబడును. కొన్ని మొటిమలమీద నల్లని మచ్చయుండును.

చికిత్స

మొటిమలకు బహిష్కర్షణ లోపమువలనగాని, యౌవనవయస్సు నమీపించు పడుచువారిలో చర్మములో అధికముగానున్న నూనెగాని కారణమై యుండును. మొటిమలు రాకుండాచేసికొనుట ఉత్తమము. ఎందుచేతనంటే వాటిని బాగుచేసి కొనుటకంటే అవిరాకుండా చేసికొనుటయే తేలిక. వ్యక్తి ఆరుబయట ఎక్కువ

మెనులుచుండ వలెను; లేక పనిచేయ వలెను. అవసరమైనవిశ్రాంతి తీసికొను చుండవలెను, ఎక్కువగా నీరు త్రాగవలెను, కూరగాయలు, ఫలములు విస్తారముగా వాడవలెను—ముఖ్యముగా ఆకు కూరలు. వేపుడు పదార్థములు, మిఠాయి లేక చిరుతిండ్లు వర్జనీయములు. అనుదినస్నానము, సబ్బునీటితో రోజుకు మూడు పర్యాయములు ముఖము కడుగుకొన వలెను. మొటిమలు మొలిచి, వాటిని వాటిని తెరవవలసినవస్త్రీ, శుభవర్చబడిన నూదితో తెరచి, నెమ్మిదిగా పిండవలెను. తరువాత కాంఫర్ స్పిరిట్స్ అంటించ వలెను. ముఖము మీదికి చేతులు వెళ్లకుండా చూడవలెను.

వేలుట

వేసవిలో పనిపిల్లలకు పెద్దలకు కూడా చర్మము యెఱ్ఱబడి చిన్న బొబ్బలు బయలుదేరును. ఇది యెక్కువ చెమట పట్టుటచే వచ్చును.

చికిత్స

చర్మము చల్లని నీటి న్నంజితో తుడిచి టాల్కమ్ పొడి చల్లవలెను. టాల్కమ్ పొడి లేనియెడల పిండిగాని గోధుమ పిండిగాని చల్లవలెను. మూడు పెద్ద గరిబెల బేకింగ్ సోడా ఆరగ్లాసు నీటిలో కలిపి దానికి 15 లేక 16 చుక్కలు కార్బాలిక్ ఆసిడ్ చేర్చవలెను. ఇది చర్మముమీద పూసిన దురద మంట తగ్గును.

పల్లికలు

శరీరము మీద ఆతుకులు ఆతుకులుగా బయలుదేరును. దురదగాను యెఱ్ఱగా ఉండి రని కారును. తరువాత పక్కు కట్టును. దానివలన శరీర మొక ప్పడు పగులును. ఈ పల్లికలు ముఖముమీద, కీళ్ల దగ్గర ముడతల మీదను యుండును.

చికిత్స

ఎగ్జిమాలో అధికభాగము అలర్జీ కారములు. పడని భోజనము వలన రావచ్చును; లేక సబ్బు, పొడర్లు, కారణము కావచ్చును. మొక్కలు జంతువుల వంటి పరిసర ప్రాంతములలో వుండే వాటివల్ల కలుగ వచ్చును. పాలు,

మాంసములు, గ్రుడ్లు, మొదలగు జంతుజములు, గోధుమలు, ఓమాటోలు, నీటిజంతువులు ఎగ్జిమాకు అలర్జీ కారణములు కావచ్చును. ఈ కారణము కనుగొని దాని తొలగించుట చికిత్సలో మొదటిమెట్టు. ఉదా: ఒక బిడ్డ తన ఆరవ మాసములో ఎగ్జిమాకు గురియైనదను కొందము. మూడవ సంవత్సరము హెచ్చుచునే యున్నదిగాని తగ్గుటలేదు. ఎన్నిమందులు వాడిన లాభము సూన్యము. పరిశీలించి చూడగా ఈ బిడ్డ ఆరవ మాసమప్పుడు తల్లి చనిపోయినట్లు అప్సటినుండి ఈ బిడ్డకు ఆవుపాలు ఎక్కువగా యిచ్చుచున్నట్లు తేనినది. ఆవుపాలు మానిపించి మేకపాలు యివ్వగా ఈ బిడ్డయొక్క ఎగ్జిమా నయమైనది.

ఎగ్జిమా (ఏనుగు గజ్జి లేక పల్లికలు) వుండుగా మారినపుడు సల్ఫాడయ జాల్ లేపనము సహాయపడును. మొండికేసులలో బి క్లౌంపెక్సు ఛాలోముగా వాడినందువలన నయమగును.

తామర

తామర శరీరముపై యెచ్చటనైన బయలుదేరు చర్మవ్యాధి. రాత్రియంత నిలువయుండిన అన్నపు పళ్లెముమీద ఒక్కొక్కప్పుడు కనబడు బూజుచొలిన పురుగులవలన తామర బయలుదేరును.

తామర యున్నవానిని తాకుటవలనను, వాని బట్టలు, పక్క ముట్టుకొనుట చేతను ఈ రోగము వచ్చును. అది శుభ్రముగా వ్యాపించును. ఒంటిమీదగాని తామరయున్న పిల్ల వానిని అది తగ్గువరకు బడికి పంపరాదు.

తామర యెట్టిని లేక బూడిద రంగుగల మచ్చగా బయలుదేరి అన్నివైపులకు వ్యాపించును. కొంతకాలమైన తరువాత మచ్చయొక్క మధ్యభాగము శరీరపు సహజమైన చాయకు మారును. ఇట్లు అయినపుడు గుండ్రని యాకారము చాల్చును. దురదచాలా హెచ్చును.

చికిత్స

వైట్ ఫీల్డ్ లేపనము నెమ్మదిగా గాయముమీద మర్దించుము. మృదువైన చర్మము మీదగాని చిన్నపిల్లలకుగాని బయలుదేరిన తామరకు నగము బలము తగ్గించి వైట్ ఫీల్డ్ లేపనము వాడవలెను.

తలమీద తామర

పిల్లలకు సామాన్యముగా తలమీద తామర వచ్చును. అది తల వెంట్రుకలను తెల్ల బరచును లేక రాల్చును. తలమీద పెద్ద పక్కుగట్టు పుండ్లుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు తలమీద వెంట్రుకలన్నియు రాలిపోవును.

చికిత్స

తలమీద తామర తల వెంట్రుకలు బాగా కత్తిరింపకుండాతగ్గదు. తామర యున్న స్థలములోని వెంట్రుకలు తీసివేయుట మంచి పద్ధతి.

వెంట్రుకలు తీసివేసిన తరువాత తామర హెచ్చుగా నున్నప్పుడు చేయుచికిత్స చేయవలెను. తలమీద బయలుదేరు తామరలో నొక రకము మానుట చాలా కష్టము. పై మందులచే తగ్గనియెడల వైద్యునితో సంప్రదింప వలెను. లేకున్న రోగము హెచ్చి బట్టతల యగును.

పుండ్లు, వ్రణములు

శుభ్రముగా నుంచబడిన బిడ్డలకు పుండులురావు. చిన్న బొటమలను నబ్బునీటితోగాని, క్రిమినాశక నీటితోగాని కడిగిన యెడల పుండ్లు వృద్ధి చెందవు.

త్వరగా మానిన కురుపులను గోరువెచ్చని నబ్బునీటితో కడికి పక్కు తీసి వేయవలెను. 5 0/0 నల్ఫాథయాజాల్, లేక 2 0/0 అమ్మోనియేట్ డ్ మెర్క్యూరి వంటి మందులు అంటించ వలెను. కట్టు కట్టిన యెడల పుండు త్వరగా మానును. అంతేకాకుండా అంటించిన మందును అవేస్తలములో నుంచుటకూ, పుండు మానకుండుటకూ కారణమైన పక్కు కట్టకుండాను సహాయపడును.

పుండును తెరువముందు వేడినీటి కాపడముచే దానిని మెత్తన చేయుట అవసరము. పడునైనట్టియు, శుభ్రపర్చబడిన చిన్నకత్తితో తెరచి మెల్లగా అదుమ వలెను, దానిచుట్టు ఉన్న స్థలములో అదిమిన గాయము పెద్దవగును. తరువాత నల్ఫాథయాజాల్ లేపనమువేసి కట్టు కట్టవలెను.

కంటి రోగములు—చెవి రోగములు

నెరసులు మొదలగు కంటిలోని అన్య వదార్థములు

క్రొంటిలో నెరుసులుగాని నలకలుగాని పడినచో వ్రేలుతో కన్ను నలుపవద్దు జేబు రుమాలుతో నలక కంటిలో నుండగా తుడువవద్దు. నలకపడిన వానిని పరుండ బెట్టుము. కనురెప్పలు బొటన వ్రేలితోను చూపుడు వ్రేలితోను తెరచి పట్టుకొని కంటిలో బోరిక్ ఆసిడ్ చుక్కలు వేయుము. ఇది కంటిలో నెరుసులను దుమ్మును కడిగి వేయును.

ఇది నెరసుల తొలగింపని యెడల రెప్పను వెనుకకు విరువవలెను. రోగి క్రిందికి చూడవలెను. కనురెప్ప వంచి వెంట్రుకలు శుభ్రముగా చేతులు కడుగుకొనిన బొటన వ్రేలితోను చూపుడు వ్రేలితోను పట్టుకొనవలెను; అప్పుడు పెన్నల్ గాలి చిన్న వెదురు పుల్లగాని రెప్ప పై భాగముమీద నొక్కి రెప్పక్రింది భాగము పైకి విరువ వలెను. అప్పుడు రెప్పలోపలి భాగము బైటుండును. (289 పుటలోని పటము జూడుము.) నలకను శుభ్రమైన బట్టతో తొలగించినపుడు రెప్ప యీ స్థితిలో పట్టుకొన వలెను. నలక తీనివేసిన తరువాత నొప్పి పొవుటకు బోరిక్ ఆసిడ్ చుక్కలు కంటిలో వేయవలెను.

కంటిలో కొంచెము సున్నము పడినయెడల చిన్న గరిబెడు చిరకా (పుల్లసారాయి) అరగ్గాను నీళ్లుపోసి యీ నీటితో కన్ను కడుగవలెను.

కనురెప్ప వాచుట—చికిత్స

మొదట యెండిన పక్కులు వేడి నీటితో కడిగి తీనివేయ వలెను. ఊడిన వెంట్రుకలు తీనివేయవలెను. నల్ఫతైయజాల్ లేపనము ప్రతిరాత్రి మర్దించుము.

గులివిని తొలగించుటకు నాలుగు గరిబెల వేసినీళ్లకు ఒక చిన్న గరిబెడు బేకింగు సోడాచేర్చి వ్రావకము తయారుచేయును. ఎడమ చెవిలో గులివి తొలగించుటకు రోగిని కుడి వైపునకు పరుండబెట్టి వలయును. కొంచెము వేడిమందు చెవిలో వేయుము. గులివి మెత్తపడుటకు మందు కొంతసేపు చెవిలో నుంచవలెను. చిన్న పిచికారితో చెవిలోనికి మందు కొట్టినయెడల గులివి పడిపోవును. పిచికారి లేనియెడల చిన్న పుల్ల చివరను దూది చుట్టుము. పుల్ల చివరను దూది బాగా యుండునట్లు చూడవలెను. ఈ పుల్ల చెవిలోనికి పోనిచ్చి త్రిప్పి పైకిలాగిన లోని గులివి బైటికి వచ్చివేయును. చెవిగూబ సులభముగా చెవుడునుగాన పుల్ల దానికి తగులునంత లోనికి పోనియ్యరాదు.

నింపాదిగా వచ్చి చాలాకాలమునుండి యుండిన చెవుడు సామాన్యముగా ముక్కులోగాని, కంఠములోగాని, మధ్య చెవిలోగాని యున్న రోగముచేస్తే నయుండును. పదియవ ప్రకరణములోని పటము జూచిన కంఠమునకును చెవికిని మధ్య రంధ్రమున్నట్లు కనబడును. ముక్కులో రంధ్ర పట్టినపుడును, గొంతు పుండుగా నున్నపుడును క్రిములు చెవిలోనికి ప్రాకి చెవుడు కలిగించును. కొండ నాలుకవద్ద మాంసగ్రంథులు పెద్దవైనకూడా చెవుడు నంభవించును. బలవంత ముక్కు చీదుటవలన (చికిత్సకై 27 వ ప్రకరణము చూడుము.)

పురుగుగాని మరియొక అన్య పదార్థముగాని చెవిలో

ప్రవేశించిన యేమిజేయ వలెను

చెవిలోనికి పురుగు వెళ్లిన దానిని కొబ్బరినూనెగాని పేరుశెగ నూనెగాని వేసి చంపవలెను. తరువాత చచ్చిన పురుగును యీ ప్రకరణము మొదటి భాగములో చెప్పిన పిచికారితో తీసివేయవలెను. పురుగు కనబడుచున్న దానిని రెండు పుల్లలతోగాని చిమిటాతోగాని తీసివేయవలెను. కొన్ని పర్యాయములు చెవికి నమీపములో ఒక దీపము ఉంచిన యెడల పురుగు బయటికి రావచ్చును.

చిక్కుడు గింజలు, బెమ్మరాళ్లువంటి గట్టి పదార్థములు తీసివేయుటకు చెవి క్రిందకుపెట్టి దానిని పైకి లోపలికి లాగి రంధ్రమున కెదుటి చుర్రమును నలుప వలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు దీనివలన గింజగాని రాయిగాని పడిపోవును. చెవిలో చిక్కుడు గింజగాని మరియొక గింజగాని యున్న అది ఉబ్బకుండా కొంచెము సారాయి పోయవలెను. పైని జెప్పిన పద్ధతులు ఫలకారి కానియెడల

కంటి రెప్పమీద లేచు కురుపులు

కనురెప్పమీద తరుచుగా కురుపులు లేచుచున్న రోగి కంటి వైద్యునిచే కన్నులను పరీక్ష చేయించుకొన వలయును. విలయనిన ముత్యమును ధరించుట కవసరమై యుండవచ్చును.

చికిత్స

కనురెప్పలు చాలా వేడినీటితో కడుగవలెను. కురుపులోనున్న వెంట్రుకలు లాగివేసి, నన్నుని పుల్లను టింక్చర్ ఆఫ్ ఆయోడిన్‌లో ముంచి వెంట్రుకలు లాగుటచే ఏర్పడిన ఖాళీలో అంటించుము కురుపులో నుండి చీము వచ్చివేసిన తరువాత ముందు చెప్పినమందు పుపయోగించుము.

అడుసు కండ్లు

ఈ క్రింది విధముగా కంటికలకను కలిగించు క్రిములు కంటిలో ప్రవేశించును:

అడుసు కండ్లు వచ్చుటకు సామాన్య కారణములలో నీ క్రింది వానిని బేర్కొన వచ్చును: కండ్లలోనికి దుమ్ము నలకలు వచ్చుట, వ్రేళ్లతో కండ్లు నలుపుట, మానిన బట్టతో తుడుచుట, ఈగలను పెల్లల కండ్లమీద వ్రాలనిచ్చుట.

చుట్ట సిగరెట్లు కాల్చుట, సారాయి మొదలగు మత్తు వస్తువులు త్రాగుట, కండ్లను చెరిపి చాలా రకముల కంటి వ్యాధులను కలుగజేయును. పని పెల్లవాని కంటిలో తెలుపుగాని పచ్చనిగాని గట్టి పుసులున్న వారికి కారణము శగ క్రిములు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన కంటిరోగము. ఇది చాలామందిని గ్రుడ్డివారినిగా చేయును. ఇట్టి రోగిని చికిత్స కొరకు వైద్యునియొద్దకు తీసికొని పోవలెను. వైద్యుడు ఈ కండ్లకు చికిత్స చేయనియెడల గ్రుడ్డితనము తప్పదు. ఇటువంటి కంటి రోగము పని విల్లలకు సామాన్యముగా వచ్చును. అట్లు రాకుండా జేయుటకు ఆర్జెరల్ నీళ్లు పెల్లపుట్టగానే కంటిలో పోయవలెను.

అన్ని రకముల అడుసు కండ్లు ఒకరినుంచి యొకరికి తువ్వెళ్ల ద్వారాను, నబ్బుల మూలమునను వ్యాపించును. అందుచే ఇంటిలో ఒకరికి అడుసు కండ్లున్నప్పుడు వారుపయోగించు తువ్వెళ్లు నబ్బులు మొదలగునవి ఇతరులు

ఉపయోగించుటచే వారికిగూడా అడుసుకండ్లు వచ్చును. ఇట్టికండ్లకు చికిత్స చేయువారు చికిత్స పూర్తికాగానే చేతులు నబ్బుతోను వేడి నీళ్లతోను శుభ్రముగా కడుగవలెను. (అపెండిక్యు, ప్రిస్క్రిప్షన్ నెం 3 రు చూడుము).



ఎడమది: కంటిలోని నలుసును తీసివేయుటకు క్రింది రెప్పను విరుచుట.

కుడిది: పై రెప్పను వెనుకకు విరుచుట. పల్లు గుట్టు పుడుక నొకదానిని తీసికొని దానికొనకు దూదిచుట్టిన యెడల యది తుడుపుడు పుడక యగును. కనురెప్పలు అగ్గిపుల్ల మీద వెనుకకు విరువవలెను.

చికిత్స

అన్ని రకముల అడుసుకండ్లు ప్రమాదములకు గురి అగునని గుర్తించ వలెను. ఎందుకనగా అవి గ్రుడ్డితనము కలుగజేయ వచ్చును. ఇందులో గనోకోకి (gonococci) అనే క్రిమి యొక్క ప్రమాదకరమైనది. విలనన ఇది గనోరియా కలుగ జేయును. వీటిని ఆరికట్టగలవి నల్పామందులు మాత్రమే అందుచేత నల్పాతయాజాలో లేపనము కంటికి, మూత్రము నోటికి శేష్టము. లేపనము కంటి కొలుకులలోపల పూసి మెల్లగా మర్చించవలెను. యిట్లు దినమునకు మూడు లేక నాలుగు పర్యాయములుచేసి కట్టు కట్టవలెను.

పెన్సిలిన్ ద్రావకము రెండు గంటలకొక పర్యాయము చొప్పున కంటిలో పోసిన ఫలితము త్వరగా కనపడును. కంటినిమిత్తము తయారు చేయబడిన నల్పతయజాల్, పెన్సిలిన్ ఔషధములు మూత్రమే వాడవలెను.

దుర్భాగములు (కంటిలోపలి రెప్పలమీద పొక్కులు)

ఇది చాలా తీవ్రమైన కంటి జబ్బు. ఈ రోగమున్నవాని కనురెప్పల లోపలి భాగములు కనపడునట్లు విరిచిన రెప్పలమీద పొక్కు, పొక్కులవంటి చాలా మాంసపు ముద్దలు కనబడును. ఈ జబ్బునకు అడుసు కండ్లకు చెప్పిన చికిత్సయే చేయవలయును. వీటికి తోడు మైలతుత్తపునీళ్లు, యితర మందులు రోగము నివారణమగుటకు వాడవలెను. ఇది తీవ్రమైన అంటు రోగము. అందుచే వైద్యునితో సంప్రదింపవలెను.

దూరపు చూపు, దగ్గర చూపు, కండ్లలో నొప్పి

సాధారణముగా యీ వున్నకము సులభముగా చదువుటకది కంటికి 12 అంశముల దూరములో నుండవలెను. వున్నక మింతకంటె దగ్గరగా పట్టుకొన వలని యున్న నీవు సులోచనములు ధరింపవలెనని ఇది తెలుపుచున్నది. చదువునపుడు అక్షరములు అలుక్కు పోయినట్టు కనిపించుట, కనుగ్రుడ్లు నొప్పిపెట్టుట, కంటి పైన నొప్పి, తలనొప్పి యివియన్నియు దృష్టినందు లోపమున్నదని ఋజువు పరచును. ఇది నివారణ జేసికొనుటకు కంటి వైద్యునియొద్దకు పోయి కండ్లు పరీక్ష చేయించుకొని నరియైన సులోచనములు తీసికొనవలెను. సులోచనము లమ్ముచు గ్రామములవెంట తిరుగువారి దగ్గరి అద్దములు నమ్మదగినవి కావు.

చెవి రోగములు

చెవుడు

చెవిలోనికి దారి ఒక అంగుళము లోతుండును. ఈ కన్నము లోపలి చివర భాగమున చెవిగూబ (Drum) పలుచని చర్మము గలదు (10 వ ప్రకరణములోని పటము చూడుము). చెవిలోని గులివి యెక్కువగా పేరుకొని చెవుడు కలిగించ వచ్చును. హఠాత్తుగా వచ్చు చెవుడు గులివి యెక్కువగా చేరుటవలెనే

వైద్యుని సంప్రదింపవలెను. ఏలయనిన చెవిలోనుండు యిట్టివానిని బయటకు తీయు ప్రయత్నములలో చెవికి చాలా అపాయము కలుగ వచ్చును.

ముక్కులోగాని గొంతులోగాని జలుబు చేసినపుడు మధ్య చెవి వాచి పోటు వచ్చును. కొండనాలుకవద్ద నుండు మాంసగంధ్రు లుబ్బినపుడు చెవిపోటు వచ్చును. ముక్కు గట్టిగా చీదుటచే చెవిపోటు వచ్చును. నీళ్లలో మునుగుటచే చెవిపోటు రావచ్చును. సంక్రమణ చెవిలోనికి వ్యాపింపజేయబడ వచ్చును.

చికిత్స

చెవి పోటుగానున్నపుడు పరుండి దానిని వేడినీటి నంచుమీదగాని సీసామీద గాని పెట్టవలెను. రెండుగంటలకొకసారి భరించ గలిగినంత వేడి నీళ్లు కొంచెము కొంచెము చెవిలోపోసి దూదితో తుడువవలెను. 1% ఫినాల్ గ్లిసరిన్ ఒక సీసాలో కలిపి సీసాను వేడినీటిలో వేడిచేసి చెవిలోపోసిన సామాన్యమైన చెవిబొప్పిని తగ్గించును. తరువాత చెవిలో దూది ఉంచవలెను.

పోటు పండెందు గంటలకన్న యొక్కవ కాలమున్నప్పుడు వైద్యునితో సంప్రదింప వలెను.

చెవిలో చీము

చెవిలో పోటు తరువాత చీము కారిన ఆ చీము చెవిలోపుట్టి చెవి గూబలు చింపిన దన్నమాట.

ప్రతి నాలుగు లేక ఆరు గంటల కొకతూరి కొన్ని చుక్కలు పెన్సిలిన్ ద్రావకము చెవిలో పోయుటవలన వెంటనే చీముకారుట ఆగిపోవును. యివిచేయు మంచి పద్ధతి ఏదన దూదితో ఒక వత్తిచేసి, పెన్సిలిన్ సాల్యూషన్లో బాగుగా నాన నిచ్చి మెల్లగా తాకించవలెను. ఒక పుల్ల చెవిలోపెట్టి తిప్పుటవల్ల లోనవున్న వత్తి దీనికి చుట్టుకొనును. అప్పుడు ఈ వత్తి బయటకు తీసి క్రొత్త వత్తిని మార్చి వీలగును. పెన్సిలిన్ ద్రావకము తయారుచేయు విధమేదనః లక్ష యానిట్ల మందును దానికి అయిదురెట్లు పొంగించిన శుభ్రమైన నీరు కలుపుటద్వారా తయారగును. వైద్యునిచే పెన్సిలిన్ ఇంజెక్షను తీసికొనుట అవసరము కావచ్చును.

నానావిధములైన ఇతర రోగములు

నోరు వూక

చంటి బిడ్డల నోటి పూతకు చికిత్స 21 వ ప్రకరణములో వివరింపబడి యున్నది. పెద్దవారికివచ్చు నోటి పూతలో కారణము వల్ల నాలుక నోరు శుభ్రముగా నుంచుకొనక పోవుటయే. పెద్దవల లోపలి భాగములోను దవడలలోపలి భాగము లోను పుండ్లు బయలుదేరును. ఈ పుండ్లు తెల్లగానుండును. అవి చాలా బాధకర ముగా నుండును.

చికిత్స

నోరు శుభ్రముగా నుంచుటకు 9, 10 నెంబర్ల చీటిలలో ఇవ్వబడిన మందు లుపయోగించుము. మందులపావులో దొరుకు సిల్వర్ నైట్రేట్ ను తెల్లమ చ్చమీద అంటించ వచ్చును.

ఎక్కిళ్లు

ఊపిరి తీసికొనకుండ యున్న యెక్కిళ్లు తగ్గిపోవును. మరియొక చికిత్స నాలుక చేతితో పట్టుని నోటినుండి బయటికి లాగి ఒకటి రెండు నిమిషములు పట్టుకొనుట. మరియొక చికిత్స ఒకగ్లాసుడు వేడినీళ్లు త్రాగుట.

ముక్కు అదురుట

ఒక్కొక్కప్పుడు బొటనవ్రేలితోను రెండవ వ్రేలితోను ముక్కును గట్టిగా నొక్కుటచే రక్తము కారుట అగిపోవును.

ఒక మంచుగడ్డ ముక్కు ముక్కునకు చేర్చియు రెండవది నోటిలోను యుంచుకొనుము. మరియొక చికిత్స ఒక మంచుగడ్డ ముక్కు మెడ వెనుక భాగముమీద బెట్టినచో తక్షణము రక్తము కారుట మానును.

చాలా ఉప్పునీళ్లు ముక్కులోనికి పోవుటచే రక్తము కారుట మానును. యీ చికిత్సలవల్ల తగ్గనియెడల పీల్చు శక్తిగల దూది చిటికిన వ్రేలంత లావు పింజలు చేయవలెను. ప్రతి పింజకు గట్టి దారము గట్టవలెను. దారము ఆరు లేక యెనిమిది అంగుళముల పొడవుండ వలెను. ఈ దూది పింజలు ముక్కులోని మూడంగుళములకు పోనియవలెను. ముక్కు రంధ్రమునకు బిరడావలె యుండు నట్లు చాలా పింజలు ముక్కులో ఎక్కించ వలెను. ఈ పింజలు ముక్కులో 30 నిమిషము లుంచవలెను. అవి వీటికి కట్టి వ్రేడాడుచున్న దారముతో బైటికి లాగవలెను.

రోగి ముందుకు వంగరాదు; వంగిన యెడల రక్తము ముక్కులోనికి ప్రసరించును. వెనుకకు ఆనుకొని యుండవలెను. అప్పుడు నోటిగుండా రక్తమును ఉమ్మిచేయ వచ్చును.

ఆంధ్రవృద్ధి

పేగులో నొకభాగము ఉదర విశానములోనుంచి బయటికి వచ్చునపుడు చినుగు ఏర్పడును. ఇది చర్మముక్రింద లావు గలుగజేయును. ఇది సామాన్యముగా గజ్జలలో మర్మావసయవములకు దగ్గరగా వచ్చును.

ఇది మాన్పుటకు వైద్యుడవనరము. ఉబ్బినచోట నొక్కుటచే పేగు తిరిగి లోనికి పోయినయెడల రోగిని పరుండబెట్టి తక్షణము వైద్యుని పిలువ వలెను.

ఆంధ్రవృద్ధికి ఒక్కొక్కప్పుడు బ్రన్ అను సాధన ముపయోగించ వచ్చును. ఇది శరీరముచుట్టు నరిపోవు పటకా వంటిది. దీనికొక గట్టి గుండ్రని మెత్త యుండును. ఈ గుండ్రని గట్టి మెత్త పేగు బయటకు వచ్చుచోటనుంచి కదల కుండ యీ పటకా బిగించ వలెను. ఈ బ్రన్ రోగి ఆకృతికి నరిపోవునట్లు అమర్చ వలెను. శస్త్ర చికిత్స అన్నిటికంటె ఉత్తమమైనది.

మూత్ర తిత్తిలో రాయి

తరుచుగా బాధకరమైన మూత్ర వినర్జనము, మూత్రములో రక్తము, అప్పు డప్పుడు బహు చిన్న రాళ్లు మూత్రముతో పడును, ఇవన్నియు మూత్రపు తిత్తిలోని రాళ్లకు నిదర్శనములు.

చికిత్స

ప్రక్కమీద విశ్రమించ వలెను. నిమ్మరసము కలిపిన నీరు చాలా త్రాగ వలెను. 15 వడ్డగింజ లెత్తు పొటానియమ్ సైట్రేటు (Potassium Citrate) ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి మూడుసార్లు తీసికొన వలెను. వేడినీటి స్నానములు ఉపయోగకరముగా నుండును. పది వడ్డగింజలెత్తు ఉరోట్రోపిన్ (Urotropin) దినమునకు మూడుసార్లు తీసికొన వచ్చును. బాధ అధికముగానున్నచో వైద్యులకు బోయి శస్త్ర చికిత్సకునిచే రాళ్లు తీయించుటవసరము.

కామెర్లు

కంటిలోని తెలుపు గుడ్డు పచ్చనగుట చర్మము పచ్చబడుట పైత్యకోశము లోని రోగమువలన సంభవించును.

జ్వరమేమైన నున్నయెడల రోగి పరుండ వలెను. ఆహారము కొడిగ్రుడ్లు పరిజావ యివ్వవలెను. నిమ్మరసము చేర్చిన నీరు త్రాగవలెను. ప్రతి దినము మెగ్నీషియమ్ సల్ఫేటుగాని సోడియమ్ సల్ఫేటుగాని యొక మోతాదు తీసికొన వలెను. దినమునకు రెండుసార్లు ఇరువదేని నిమిషములు పైత్యకోశమునకు కాపడ ములు పెట్టవలెను.

✓ కీళ్లనొప్పి, నడుమునొప్పి, సంధివాతము

ఇటువంటి నొప్పులకు వేడి చికిత్స చాలా ఉపయోగకరముగా నుండును. వేడి నీళ్ల సీసాలైన నుపయోగింప వచ్చును లేక కాపడములైనా పెట్టవచ్చును. కీళ్ల పైని విటర్ గ్రెయిను చమురు మర్దనచేసిన నుపయోగముగా నుండును. ఒక గుడ్డను నూనెలో నానబెట్టి నొప్పిగా నున్నచోట వేసిన, పనిచేయును. ఈ గుడ్డమీద కాగితమువేసి దానిపైని గుడ్డతో కట్టు కట్ట కట్టవలెను. సారాయి, మాంసము నుపయోగింపరాదు. ప్రతి దినము చాలా నీళ్లు త్రాగవలెను.

వాతము వలన కలుగు కీళ్ల నొప్పులకు 25 వడ్డగింజలెత్తు సోడియమ్ సెలీసి లేటు 30 వడ్డగింజలెత్తు బేకింగ్ సోడా అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి మూడు గంటల కొకసారి తీసికొన వలెను.

మూర్ఖ

రోగి క్రింద పడిపోయి నోటినుండి నురుగు వచ్చునంతటి హెచ్చుగా మూర్ఖ రావచ్చును. కొందరికి సామాన్యముగా నుండవచ్చును. రోగి మాట్లాడుచుండ గాను భోజనము చేయుచుండగాను. హఠాత్తుగా స్మృతి తప్పిపోయి అట్లు అర నిమిషముపైగా నుండవచ్చును. ఇట్టి సామాన్యపు విముఖము తిరిగి పడి పోవుటను బోలియుండును. అనుదినము విరోచనమగుట చికిత్సకు ప్రధానము. సారాయి పాగాకు మాంసము ఉపయోగింపవద్దు. వైద్యుడు దొరుకువరకు పెద్దవా వానికి దినమునకు 60 వడ్లగింజలెత్తు సోడియమ్ బ్రోమైడ్ ఈయవచ్చును. నిమ్మ నీరు కొంచెము పంచదార వేసిన నీళ్లు చాలా త్రాగించవలెను.

మూర్ఖురొగవు కారణములలో వంశపరంపర్యము ప్రముఖ పాత్ర వహించు నని నమ్మబడు చున్నది. సారాయి, తల గాయములు, కంటిశ్రమ, ప్రేగులలోని క్రిములు ఎడినాయిడ్లు మొదలగు అవయవ కార్యములలో లోపములు కూడా దీనికి కారణము కావచ్చును.

మూర్ఖపు పెట్టు నమయములో రోగికి దెబ్బ తగులకుండా చూడవలెను “బట్టలు వదులు చేయువలెను” నాలుక కరచుకొనకుండా పండ్ల మధ్య ఒక చిన్న పుల్లగాని బెండుగాని పెట్టవలెను. ఈ పెట్టులకు అనలు కారణము జాగ్రత్తగా పరిశీలించ వలెను.

చికిత్స

భోజనము ముఖ్యమైనది. భోజనము క్రమమయిన వ్యవధిలో తక్కువగా భుజింప వలెను. మాంసము, టీ, కాఫీ, నూనెపదార్థములు తినరాదు. ఉప్పు తక్కువ మొత్తములో వాడవలెను. ఫలములు ముడిబియ్యము కాయలు కూరగాయలతో కూడిన భోజనము తినవలెను.

మలవిసర్జనము సాఫీగా జరుగుటకు భోజనము, హానికరములకాని విరోచన ఔషధములు, ఎనిమాలూ యిచ్చుచుండ వలెను. కండ్లశ్రమ, పెద్దవైన ముక్కు కండలు, టాన్నిక్లు, అంటుకొనిపోయిన ముందోలు ప్రేవులలోని క్రిములు మొదలగునవి చికిత్స చేయబడవలెను.

తరుచుగా స్నానముచేసి చర్మపు కార్యము ఉత్తమస్థితిలో నుంచుకొన వలెను. శరీర్యవాయుము చేయుచు ఆరుబయట జీవితము గడుపుచుండ వలెను.

అన్య పదార్థములు మ్రింగుట

పిల్లలు డబ్బులు, నూదులు, బొత్తములు మొదలగునవి మ్రింగి తల్లిదండ్రులకు తరుచుగా భయము కలిగించుదురు.

ఈ వస్తువులు శరీరమున కెక్కువ హాని గలుగజేయకుండా శరీరములో నుంచి పోవును. విరోచనముగుటకు మందీయరాదు. రొట్టి, శిరగడదుంప (గణిన గడ్డ) మొదలగు ఆహార పదార్థములు యెక్కువగా తినిపించిన యెడల పేగులలో పెద్ద ముష్ట తయారై దానితో మ్రింగిన అన్యపదార్థములు కూడా పోవును.

కణితలు

తలమీద మెడమీద వీపుమీద బయలుదేరు మెత్తటి కణితలు హానిజేయవు పెదవిమీదగాని దవడమీదగాని రొమ్ముమీదగాని బయలుదేరు కణితలు చాలా అపాయకరములు. అలన్యము చేయకుండా వైద్యునితో సంప్రదించ వలెను. కణిత కేన్సర్ గాని నర్కోమాగాని కావచ్చును శస్త్ర చికిత్సచే కణితను తీసివేయు టొక్కటే ఫలప్రదముగా నుండు చికిత్స. దీనికి మించిన చికిత్స మరేమియు లేదు.

ఆరోగ్య సూత్రాలు దైవనిర్ణయములు

శరీరగ్రంథములో వ్రాయబడినట్టు దేహములోని ఆయా అవయవములను గూర్చి చదివిన తరువాత మానవ శరీరము అద్భుతమైనదని తెలిసికొంటిమి. దీనిని ఒక అద్భుతమైన యంత్రముకు పోల్చవచ్చుచు, కాని, మానవనిర్మాణ యంత్రములలో దేనికంటెకూడా ఇది అద్భుతమైనది.

తలంచడానికి, నూతన విషయములు కనుగొనడానికి, గ్రహించడానికి, ప్రేమించడానికి, పూజించడానికి ఉపయోగించే అవయవములైన ఈ మెదడు, నరముల సంప్రదాయములను గూర్చి ఇంచుక యోచించుము. మానవుడు టెలిగ్రాఫ్, టెలిఫోను యంత్రములను కనుగొనడానికి చాలా కాలము ముందే మానవ శరీరములో ఈ యంత్రము లుపయోగించబడుచుండినవి—మెదడు నరములద్వారా దేహములోని ప్రతీ అవయవమునకు వర్తమానములు పంపుచున్నది.

సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నేత్రముయొక్క యంత్రనిర్మాణమును పరీక్షించుము. వస్తువులయొక్క పటములు మనస్సుకు పంపబడు చున్నవి. మానవుడు భౌతిక శాస్త్రములో ప్రవేశ మేర్పర్చుకున్నాడు. అయితే ఈ శాస్త్ర నమ్మతమైన చట్టములు మానవ కంటిలో దేవుడుపయోగించు చున్నాడు. శారీరకత్రములు మానవుడు కనుగొనినమాట నిజమేగాని, అతిశ్రేష్టమైన ఫోటోగ్రాఫీ యంత్రము ముందు మోటుగా కనబడక మానదు.

జీర్ణకార్యము, అహారము రక్తముగా మారుటను గూర్చి కొద్దిత యోచించుము. అహారము రక్తముగా మారి, దేహముకు బలము నొనగుటకు అరగిపోయిన టిస్యూలను నరికిదిద్దుటకు, మెదడు, ఎముకలు, కండరములు నిర్మించుటకు, జీవము, చలనము, అలోచనల నొనగుట ఎట్లుపయోగ కరముగా నున్నదో అలోచించుము.

తక్కువ ఖర్చుతో, ఎక్కువ శక్తినిచ్చేది, ఎక్కువ కాలము నిపుణతతో, రిపీరీ లేకుండా పనిచేయు యంత్రమును మానవుడింకా కనుగొనలేదు.

పీటికితేడు ప్రత్యుత్పత్త్యవయవముల అద్భుత శక్తిని గూర్చి ఆలోచించి నవుడు, మానవుడు నిర్మించిన వియంత్రముకంటే కూడా జంతు జీవితము వ్యత్యాసమైనదని నిష్పందేహముగా బోధపడును. ఒక యంత్రము ప్రత్యుత్పత్తిచే యుటను గూర్చి ఆలోచించుము. యంత్ర ప్రపంచములో ఇది జరగ నేరదు. లెక్కలుచేసి యంత్రములున్నవి, అంతెలుకూడే యంత్రములున్నవి. గాని, వాటిపాలిక చొప్పున మరొక యంత్రాన్ని పుట్టించే మరలు కానరావు. మానవులు తలంచునట్లు “తలంచే” రాబట్టు వంటి విచిత్ర యంత్రములు నహితము పిల్లలను పుట్టించలేవు.

మానవ శరీరపు అద్భుతములు దైవహినిని చూపుచున్నవి. మానవ శరీర మునకు సంబంధించిన చట్టములు, ప్రకృతిచట్టములు, ఆరోగ్యచట్టములు యైన నిర్ణయములని దీనివల్ల తెలిసికొన నగును. నీతి సూత్రముల ననుసరించుట మానవ విధి ఎట్లు కాగలదో అట్లే ఆరోగ్యసూత్రములను గైకొనుటకూడా మానవుని విధియై యున్నది.

శరీరారోగ్యమునకు సంబంధించిన చట్టములను పాటించుట మన పవిత్ర విధియైనందున, ఆరోగ్య త్రములను కడుశ్రద్ధతో నేర్చుకొని, మన బిడ్డలకు నేర్పించవలెను. కల్లు, సారాయి, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు అదిగా గల పదార్థములు ఘానికరమని నేర్చుకున్నాము గనుక వాటిని ముట్ట కూడదని తీర్మానము చేసికొన వలసి యున్నాము, ఘోజనపదార్థములను గూర్చి శ్రద్ధగా నేర్చుకొనుటవసరము. మనకారోగ్యమైన పదార్థములను మాత్రమే తినుటకు నేర్చుకొన వలెను.

అదిలో దేవుడు నిర్ణయించిన ఆహారమే మనకు ఆరోగ్యము గలుగజేయునది. మానవుని సృష్టించినపుడు దేవుడు ఫలములు, గింజలు, కూరగాయలు తన కాహారముగా ఇచ్చియున్నాడు. ఇంత అద్భుతమైన శరీరమును సృష్టించిన భగవం తునికి దీనిని పోషించుటకు ఎట్టి ఆహారము అవసరమో తప్పక తెలుయును. మధుపానములు, మాంసాదులకు అలవడిన వారమైతే, దేవుని నహాయముచే వాటినివిడిచిపెట్ట గలము.

ఈ తీర్మానము చేసికున్న ధైర్యశాలురు చురుకైన ఆరోగ్యము, సూక్ష్మ బుద్ధి, స్వయంతృప్తి బహుమతిగా పొందగలరు.

ఈ దిద్దుబాటు చేయగలిగిననాడు, దేవునియొక్క స్నేహితులమై, పాపము నెదిరించుటకు దైవకృపకు పాత్రుల మగుదుము. మనశ్శాంతి కలుగజేయు మార్గమిదియే— మనశ్శాంతి ఆరోగ్యదాయకము.

మన సృష్టి కర్తయైన దేవునికి అనుకూలురముగా జీవించిన యెడల ఈ లోకములో భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము మాత్రమేగాక, భవిష్యత్తులో పరలోక భోగము కూడా అనుభవించ గలము.

ఇట్టి భవిష్యత్తు నాశించువారు దైవవాక్యమైనజైహీలు చదువుమని హెచ్చరించుచున్నాము. వ్యాధి బాధలు, మరణము, పాపములేని రాజ్యము, భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యమును, అంతములేని యౌవనము నొనగు పరలోక రాజ్యమును గూర్చి బైబిలు వివరించుచున్నది. ఇప్పుడైనను, ఇహలోకములో దీనిని చదివినయెడల, నర్వమేలు నొనగు సృష్టికర్తతో స్నేహించుము. ఆయనతో నన్నిహిత సంబంధము కల్పించుకొనిన తరువాత వీటిని సమ్మతముగా యాచరించ వలెను. ఎందుచేతనంటే ఇవి దేవుడేర్పర్చు చట్టములు. వాటివిధేయతే ఆరోగ్యానికి సంతోషానికి ముక్తి మార్గము.

వెనుకటి స్వకరణములలో చెప్పబడిన మందుల జాపితా

నెం 1 రు. బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లు అర గ్లాసు నీళ్లుపట్టు శుభ్రమైన సీసా తీసికొని దానిలో పెద్దగరిబెడు బోరిక్ ముక్కలు వేయుము. కాచిన నీళ్లతో సీసా నింపుము. ఉపయోగింపకుండ కొన్ని గంటలసేపు సీసా యుంచుము. బోరిక్ ఆసిడ్ అంత నీటిలో కరిగిపోదు. సీసానుండి ద్రావకము పోయునపుడు ముక్కలు పడకుండ చూడవలెను. ద్రావకముపయోగించిన కొలది ముక్కలు పూర్తిగా కరిగిపోవువరకు సీసాలో నీరు పోయుచుండ వచ్చును.

నెం 2 రు. టించర్ ఆప్ ఆయోడిన్ తయారు చేసినది మందుల షాపులలో దొరుకును.

నెం 3 రు. ఆర్జిరాల్ సాల్యూషన్ మందుల షాపులలో దొరుకును. నూటికి పది పంతున యున్న ద్రవముపయోగించుము.

నెం 4 రు. బోరిక్ ఆసిడ్ పొడి.

శేండుకు లేక రాలిపోవు వెంట్రుకలకు

నెం 5 రు. 2 ద్రాముల గంధకము (రెండు చిన్న గరిబెలు) వేసలైన ఒక ఔన్ను (2 పెద్ద గరిబెలు) లో కలుపవలెను.

బట్ట కలకు

నెం 6 రు. 20 వడ్లగింజలెత్తు రిసార్సిన, 5 ద్రాముల ఆల్కహాలు, 5 ద్రాముల నీళ్లు కలుపవలెను.

అతిసారమును ఆపుటకు

నెం 7 రు. పెద్దవారికి:—

బిన్మత్ నబ్ నైట్రేటు	2 ద్రాములు	} కలుప వలెను.
సేలాల్	1 ద్రాము	
సుద్ద	1 ½ ఔన్నులు	

ప్రతి మూడు లేక నాలుగు గంటల కొకసారి ఒక గరిబెడు ఈయవలెను.

పిల్లవానికి:—

బిస్మత్ వాల్ నైట్రేట్	36 వడ్లగింజలెత్తు	} కలుప వలెను.
సేలాల్	12 ,,	
సుద్ద	4 డ్రాములు	

ప్రతి మూడు లేక నాలుగు గంటలకొకసారి ఒక గరిబెడు ఈయవలెను.

నెం 8 రు. పటిక ముక్క చిన్న గరిబెలోనుంచి నిప్పుమీద పటిక కరిగి తెల్లగాను తడిలేకుండా అగునంత వరకు పట్టుకొన వలెను. అట్టిదానిని పొంగించిన పటిక అందురు.

పుక్కిలిండుట

నెం 9 రు. నోరు కడుకుటకు పుక్కిలిండుటకు:—

కార్బాలిక్ ఆసిడ్	1 డ్రాము	} కలుప వలెను.
గ్లినరైన్	1 ఔన్సు	
బోరిక్ ఆసిడ్ నీళ్లు	10 ఔన్సులు	

మరియొక మంచిమాదిరి ఈ క్రింది విధముగా చేయవలెను.

బోరిక్ ఆసిడ్	1 డ్రాము	} కలుప వలెను.
పొటాసియమ్ క్లోరేటు	2½ డ్రాములు	
పెప్పర్ మెంటు నీళ్లు	12 ఔన్సులు	

మరియొక మంచి పుక్కిలింత మందు ఒక చిన్న గరిబెడు ఉప్పు, ఒక చిన్న గరిబెడు బేకింగు సోడా గ్లాసుడు నీళ్లలో కలిపిన తయారగును.

నెం 10 రు.

కార్బాలిక్ ఆసిడ్	1½ డ్రాములు	} కలుప వలెను.
అల్కహాలు	2 ఔన్సులు	
నీళ్లు	5 ఔన్సులు	

పుండ్లకు

నెం 11 రు.

వేసలైన్	1 ఔన్సు	} కలుప వలెను.
కార్బాలిక్ ఆసిడ్	10 వడ్లగింజలెత్తు	

గుండెనుంట్ల లేక పులికేసులు

నెం 12 రు. బేకింగు సోడా ఒక్కొక్కసారి గరబెడు మోతాదు తీసికొనవలెను.

రక్తమూల వ్యాధి

నెం 13 రు. నెం 11 వలెనే

పండ్లపొడి

నెం 14 రు.

సీమనుద్ద పాడి	½ పాను	} కలుప వలెను
'కేప్టయిల్' నబ్బుపాడి	1½ బెన్సులు	
పంచదార	1 బెన్సు	
ఓరిస్ వేరు పాడి	1 బెన్సు	

నెం 15 రు. కొంకిపురుగుల మందుకు 26 అధ్యాయము చూడుము.

లోనికి పీల్చుట కుపయోగించుటకు

నెం 16 రు.

మెన్టాల్	} నమపాళ్లలో కలుప వలెను.
హరతి కర్పూరము	
యాకలివ్ బెన్ ఆయిల్	
ఓలియమ్ పినిసిల్వర్ ట్రిన్	

చౌకరకపుడి

నెం 17 రు. ఈ మందు యీ క్రింది విధముగా నుపయోగించ వలెను. వ్రేలంత దళముగల నాలుగు అంగుళముల వెదురు గొట్టములు తీసికొనుము. ఒక వైపు నన్న రంధ్రమున్న బెండుతోగాని కర్రముక్కతోగాని మూనివేయుము. గుడ్డ ముక్కగాని దూదిగాని ఈ బెండుతో తడిపి వెదురు గొట్టములో నుంచుము వెదురు గొట్టము రెండవవైపు ముక్కు రంధ్రములోనుంచి మందుని లోనికి

పీల్చుము. ఈ మందు దినమునకు చాలాసార్లు లోనికి పీల్చుము. మందు పీల్చుకుండా నున్నప్పుడు తెరచియున్నవైపు మందు ఆవిరిగా పోతుండా బిరడాతో మూయవలయును.

నెం 18 రు.

పొడి దగ్గుకు

కొడైన్ సల్ఫేటు	3 వద్దగింజలెత్తు	} కలుప వలెను.
అమోనియమ్ క్లోరైడు	75 ,,	
నిరవ్ అపె సిట్రిక్ ఆసిడ్	1 ఔన్సు	
నీళ్లు	2½ ఔన్సులు	

పెద్దవారు ప్రతి మూడు లేక నాలుగు గంటలకు చిన్న గరిబెడు మందు నీటిలో వేసి తీసికొన వలెను. పిల్లవాడు గరిబెలో మూడవవంతే తీసికొన వలెను.

ఇలిచిపోయిన ఋతుస్రావమునకు

నెం 19 రు. 4 వద్దగింజలెత్తు సల్ఫేటు ఆఫ్ ఐరన్, 3 వద్దగింజలెత్తు ఓవారిన్ కలిపి గొట్టములోనుంచి దినమునకు మూడుసార్లు తీసికొన వలెను.

క్లోరోసిస్ కు

నెం 20 రు. బ్లాడ్స్ మాత్రలు—ప్రతి మాత్రలోను 2 వద్దగింజలెత్తు సల్ఫేటు ఆఫ్ ఐరన్ యుండును.

నెం 21 రు. బ్లూ ఆయింటుమెంటు తయారుచేసినది ఔషధముల అంగడిలో దొరుకును.

నెం 22 రు. గ్లాసు నీళ్లకు చాలా పొటాసియమ్ పర్మాంగనేటు ముక్కలు చేర్చి కరుగునంత కరగనిమ్ము. దీనిని తరుచుగా కడుగుచుండ వలెను. కొన్ని గంటలు నిలువయున్న వెనుక నువ్వుగింజ వలెను. ఇంత బలమైన ద్రావకము రెండు చిన్న గరిబెలు రెండు గానుల నీళ్లలో కలుపవలయును.

నెం 23 రు. జింక్ ఆయింటుమెంటు తయారు చేసినది ఔషధముల అంగడిలో దొరుకును.

నెం 24 రు. గోధుమ వర్ణపు పిండి జావ చేయుటకు గోధుమ పిండి శుభ్రమైన వంట పాత్రలోవేసి నిప్పుమీద నుంచవలెను. అది గోధుమ వర్ణముగా వచ్చిన పిండి జావచేయుట కుపయోగించుము. కొంచెము ఉప్పు దానికి చేర్చ వలయును.

నెం 25 రు. చిట్టాడుకు నీళ్లు: రెండు పెద్ద గరిటెల బియ్యము రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి మూడు నాలుగు గంటలు కాగబెట్ట వలెను. అది పూర్తిఅయిన తరువాత గూడా రెండు గ్లాసులు నీళ్లుండునట్లు మధ్యమధ్య నీళ్లు పోయుచుండ వలెను.

నెం 26 రు. సున్నపు నీరు: సున్నపు నీరు తయారుచేయు విధము ఈ క్రింద యివ్వబడినది: ఒక గట్టి సున్నపు ముక్కను (ఒక చిన్న కోడిగ్రుడ్డంత) ఒక అర్థశేరు నీళ్లలో వుంచుము. ఇది పాలవలె కనపడి త్వరలో తేరు కొనును. తేరిన నీటిని పారబోసి మరియొక అర్థశేరు నీటిని చేర్చి బాగుగా కలుపుము తేరిన తరువాత తేటనీరు పారబోయుము. ఇది మలినమును కడిగివేయును. మిగిలిన మడ్డిని నాలుగు భాగములుచేసి ఒక్కొక్కభాగము అర్థశేరు నీరుపట్టు సీసాలో పొంగించిన నీటితోనింపి మూత బిగించుము యిందులో తేరిన నీరే సున్నపు నీరు

నెం 27 రు. కోడిగ్రుడ్లు నీరు: ఇది చేయు విధానము 20 వ ప్రకరణములో వివరింప బడినది.

నెం 28 రు. పిండి యెనిమా: ఇది తయారుచేయు పద్ధతి 21 వ ప్రకరణములో అతిసార చికిత్సను గూర్చి చెప్పచున్నప్పుడు చెప్పబడినది.

నెం 29 రు. ఎగ్ నాగ్: ఇది తయారుచేయు విధానము 20 వ ప్రకరణములో చెప్పబడినది.

నెం 30 రు. జెల్లీ కోడిగ్రుడ్లు తయారుచేయు విధము 20 వ ప్రకరణములో వర్ణింపబడినది.

ఆకారాది నిశయసూచిక

	పుట		పుట
అంగ విన్యాసము	38	అహరము, వంటలు	91
అండాశయ రోగము	279	అహరము, వ్యాధి	93
అంత్రవృద్ధి	194	అహరము, వృద్ధులకు	106
అకాల భోజనము	183	అహరపు పట్టిక	88
అగత్యములు	110		
అజీర్ణము	212	ఇ	
అడుగు కండ్లు	289	ఇంద్రియ నిగ్రహము	75
అతిసారము	217	ఇన్ ప్లూయెన్సా	256
అతిసారము రాకుండా చేయుట	222	ఈ	
అతిసారము, చిన్నపిల్లలలో	156	ఈగలు అపాయకరమైనవి	103
	181, 183	ఈగలు—అతిసారము	182
అతిసారము—ఈగలు	182	ఉ	
అన్నకోశము	27	ఉచ్చాస్యన నిశ్వాసము	36
అన్యపదార్థము, మింగుట	297	ఉబ్బనము	268
ఆ		ఉబ్బురోగము	239
		ఉబ్బురోగము, పథ్యము	241
ఆటలమ్మ	194	ఊ	
ఆర్చానిక్ విషము	125	ఊపిరి తీసికొనుటలో కాని పద్ధతి	39
ఆరోగ్య సూత్రాలు దైవనిర్ణయము	298	ఊపిరివిషయముల నిగ్రహము	40
ఆవిరి కాపులు	162	ఊపిరి	177
ఆహారము	87	ఋ	
ఆహారము జీర్ణించ బడుట	25	ఋతుకాలము	29, 79
ఆహారపు కాల్య	26	ఋతువు కాకపోవుట	275
ఆహారము రక్తముగా మారుట	29	ఋతువు, అధికంగా	276
ఆహారము, పనికిరాని	183	78ఋతువు, బాధకరమై	277
ఆహారము	87		

	పుట
ఎ	
ఎక్కిళ్లు	293
ఎడినాయిడ్లు	253
ఎనిమా	169
ఎముకలు	51, 121
ఎలుకలను చంపు మందు	125
ఔ	
ఔషధములు, బజారు	173
క	
కంటియొక్క ఆరోగ్యము	68
కంటిరెప్పమీద కురుపు	289
కంటిలో అన్యపదార్థము	287
కంటిరెప్పమీద దుర్మాంసము	291
కండరములు	52
కండ్లు, అడుగు	289
కొంకిపురుగుల రోగము	245
కట్టు గుడ్డలు	111
కట్టలలో రకములు	114-116
కడుపు నొప్పి	185
కణితలు	297
కలరా	205
కలరా రాకుండా చేయుట	211
కనురెప్ప వాచుట	287
కాపడములు	161
కామాతురత	77
కాన్సరు—మాంసభక్షణ	93
కామెర్లు	295
కాలువులు	122

	పుట
కాలులు అర్చుట	295
కాళ్లకదుములు	187
కీలు ప్రాసముతప్పట	112
కీళ్ల నొప్పి	295
కుక్క కాటు	127
కుక్క కాటు చికిత్స కేంద్రములు	128
కుసుమ వ్యాధి	278
కుష్టురోగము	198
కూర్చుండిచేయు స్నానము	166
కోరింత దగ్గు	197
కొట్టుకొని పోవుట	112
క్రిములు బయలుదేరుచోటు	99
క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించు విధము	100
గ	
గజ్జి	281
గర్భధారణము—చిహ్నములు	132
గవద బిళ్లలు	194, 253
గర్భములో బిడ్డ వృద్ధి	131
గర్భము దాల్చుట	130
గర్భాశయ రోగము	279
గర్భిణి సమయములో ప్రమాదము	134
గర్భిణి స్త్రీలు వుండవలసిన జాగ్రత్త	134
గర్భిణి కాల పరిమితి	132
గర్భిణికాల నిర్ణయ పట్టిక	133
గాలి	159
గాయములు, తలమీద	117

		పుట			పుట
గాయము ఎక్కువగుచున్న ఏమి			జంతువుల కాటు	127
చేయవలెను? 117			జబ్బుకు కారణములు	19
గుండె రక్తనాళములు	41	జిగటి విరోచనములు	218
గృహ వైద్యశాల	158	జిగటి విరోచనములు రెండు		
గొడ్రాలి తనము	279	రకములు	221
గొంతు పడిశము	189	జిగటివిరోచనము రాకుండా		
చ			చేయుట	222
చంటిపిల్లల భోజనము	151	జెర్రికాటు	124
చంటిబిడ్డల వ్యాధులు	180	జ్వరము కొలుచుట	176
చమురు గ్రంథులు	49	ట		
చర్మము	47	టీకాలు	196
చల్లదనము కలుగజేయ విధము		171	టేపు పురుగులు	250
చలి, వేడి మంపులు	197	టైఫాయిడ్ జ్వరము	199
చలి జ్వరము	231	ట్రకినా	251
చాలా మైలపడుట	276	డ		
చిన్న పిల్లలలో న్యూమోనియా		260	డెంగే జ్వరము	229
చిన్న పిల్లల అతిసారము	183, 157,		డిప్టీరియా	189
	181		త		
చిన్న పిల్లల మలబద్ధకము	156	తలమీద గాయములు	112
చిన్న ప్రేవులు	28	తామర	285
చీలమండ బెణుకు	119	తినుట	93
చెవియొక్క అరోగ్యము	70	తెగుట	112
చెవిలో అన్య ర్థములు	228	తేలుకాటు	124
చెవి జాగ్రత్తలు	71	ద		
చెవిలో చీము	291	దంతముల జాగ్రత్త	32
చెవుడు	291	దంతముల ఉపయోగము	31
జ					
జంతువులలో వ్యాధులు	91			

	పుట		పుట
దంతములు చెడుటకు కారణము	31		
దగ్గర చూపు	291	పంటి నొప్పి ...	122
దారపు పురుగు	249	పండ్లు, పాల ...	147
దీర్ఘాయువు-మితము	106	పథ్యము ...	174
దీర్ఘాయువుకు-నిబంధనలు	108	పరిశ్రమ ...	106
దుస్సాంగత్యము, స్త్రీలతో ...	76	పర్ పరల్ జ్వరము ...	143
దూరపు చూపు ...	291	పల్లకలు ...	284
దెబ్బలు ...	112	పాదస్నానము ...	165
దేహపరిశ్రమ ...	106	పాము కాటు ...	124
దేహరోగ్యము ...	18	పాలదాది ...	154
దైవనిర్ణయము-ఆరోగ్యము	298	పాల పండ్లు ...	147
		పాలు, అపరిశుభ్రత ...	182
న		పాలబుడ్లు ...	156
నడుము నొప్పి ...	295	పాశుచర్ కేంద్రములు ...	128
నల్లులు ...	283	పుండ్లు ...	286
నరముల మండలము ...	67	పురుషాంగములు ...	73
నాడి ...	117	ప్లూరసీ ...	260
నిగ్రహ శక్తి ...	76	పేలు ...	282
నివృత్తుంకున్న వస్త్రములను		పేలుట ...	284
అర్చుట ...	123	పెద్దపేవు ...	28
నీరు ...	159-161	పొంగు ...	192
నీటి ప్రాముఖ్యత ...	29	పొక్కులు ...	124
నీటి మునిగిన వానిని తెప్పరిల్ల		పొగాకు-శ్వాశావయవములు ...	39
జేయుట ...	125	పొగాకు-ఉపయోగము ...	84
నులిపురుగులు ...	246-249	పొగాకు-ఒక విషము ...	84
నూరేండ్లు బ్రతుకుట ...	105	పొగాకు-ప్రభావము ...	85
నోరు పచ్చిపుండుగా నుండుట	185	పొగాకు-స్త్రీలు ...	86
నోరుపూత ...	293	పొగాకు మానువిధము ...	86
న్యూమోనియా ...	258	పోతపాలు ...	155

	పుట		పుట
ప్రసవము, నొప్పులు ...	137	మహమ్మారి ...	228
ప్రసవమునకు నిర్దవదుట ...	135	మానవుని గర్భ శత్రువు ...	19
ప్రమాదములు ...	110	మితము-దీర్ఘాయువు ...	106
ప్రథమ చికిత్స పెట్టి ...	110	ముఖమునుండి రక్తము కారుట	117
ప్రాణవాయువు, రక్తములోని	43	మూల శంఖ ...	216
బ		ముక్కు అదురుట ...	293
బజారు బెషధములు ...	173	మూత్రతిత్తిలో రాయి ...	294
బద్ధి పురుగులు ...	250	మూర్ఛ ...	296
బిడ్డయొక్క జాగ్రత ...	146	మెడనుండి రక్తము కారుట ...	117
బిడ్డ నొప్పులు ...	137	మెడను పనిచేయు విధము ...	66
బెణుకు నొప్పి ...	120	మేకు గ్రుచ్చుకొనుట ...	124
బెణుకిన చీలమండ ...	119	మేజోడు రాపిడి ...	168
బొబ్బల వ్యాధి ...	228	మోచేతికి కట్టు ...	121
భోజనపు పట్టి ...	89	య	
మ		యౌవనము ...	79
మంచుగడ్డ ఉపయోగము ...	171	ర	
మందుల జాబితా ...	301	రక్తము చాలా కారుట ...	113
మాంసాహారము ...	20	రక్తముకారుట, ముఖమునుండి	117
మాంసకృత్తులు-ఆహారము ...	93	రక్తముకారుట, భుజమునుండి	117
మాంసభక్షణ క్యాన్సరు ...	93	రక్తములో ప్రాణవాయువు ...	43
మాంసభక్షణ-నహనము ...	94	రక్తముకారుట తలమీద ...	117
మద్యపానము ...	82	రక్తమునుఆపు స్థలములు ...	118
మల బద్ధకము ...	214	రాయి, మూత్రతిత్తిలో ...	294
మలబద్ధకము, చిన్న పిల్లలలో	156	రుగ్మతలకు కారణము ...	96
మర్మేంద్రియ రోగము ...	278	రొంప ...	187
మలేరియా ...	231	రొంపలు ...	254
మర్మావయవ గొట్టము ...	168	రోగి ఇతరులకు చిక్కు కలి	
మశూచికము ...	194	గించుట	17
		రోగుల సంరక్షణ ...	173

	పుట		పుట
సారాయిమాను విధము	83	స్త్రీ అంగములు	7
సారాయి, శ్వాశావయవ	.	స్త్రీ అంగముల ఆరోగ్యము	79
ముల పాడుచేయును	39	స్త్రీలు-పొగాకు	86
స్తానము తప్పుట, కీలు	122	స్పంజితో స్నానము	172
స్నానము	178	హ	
సూక్ష్మజీవులు	79	హస్త మైధునము	76
సూక్ష్మజీవులు రోగమును		క్ష	
పుట్టించును	99	క్షయవ్యాధి	261-168
సూర్యరశ్మి	159		

	పుట		పుట
రోగి గది 176	వ్యాయామములు	54-63	
రోగము వ్యాపింపకుండా చేయుట 178	వ్యాయామము కండరవృద్ధి	45	
ల	శ		
లైంగిక శుభ్రత 80	శగ రోగము 271		
వ	శగరోగము, స్త్రీలలో 272		
వంట యిల్లు 92	శరీర నిర్మాణము 21		
వెంట్రుకలు 49	శరీర జాగ్రతలు 23		
వండుట-ఆరోగ్యము 91	శిశువు గాలి పీల్చునియెడల 141		
వృద్ధుల ఆహారము 106	శిశువు జననకాలము		
వాత రోగము 186	శిశువులో రక్త స్రావము 143		
వానపాములు 243	శిశువులో అతిసారము 157		
వ్యాధికి కారణము 18	శిశువుకు జననకాలమందు వచ్చు		
విరిగిన ఎముకలు 120	జ్వరము 143		
విరిగిన మోచేతికిలు 121	శిశువులలో మలబద్ధకము 156		
విషము త్రాగుట 125	శిశువుల సంరక్షణ 145		
విషము, కార్బాలిక్ ఏసిడ్ 125	శిశువుయొక్క జాగ్రత 146		
విషము, ఆర్సనిక్ 125	శిశువుల వాతరోగము 186		
విశ్రాంతి 174	శిశువుల కీళ్ల కదుములు 187		
విష జ్వరము 199, 225	శిశువుల రొంప 187		
విష పడిశము 256	శ్వాశావయవము 35		
వీర్య స్థలనము 75	స		
వెన్నుపాము 64	సంధి వాతము 295		
వెన్నుపాము చేయుపని 66	సవాయి రోగము 271-273		
వేడినీటి సంచి 171	సన్నిపాత జ్వరము 236		
వేడి చలినీటి ముంపులు 168	సహనము, మాంసభక్షణ 94		
వ్యాధులు, జంతువులలో 91	సారాయి 82		
వ్రణములు 286	సారాయి, పొగాకు 39		

